

Kriterien zur Zertifizierung von Kursangeboten in der individuellen verhaltensbezogenen Prävention nach § 20 Abs. 4 Nr. 1 SGB V, Stand: Oktober 2018, korrigierte Fassung

Erläuterungen zur Umsetzung der Anforderungen und des einheitlichen Verfahrens für die Zertifizierung von Leistungsangeboten der individuellen verhaltensbezogenen Prävention nach § 20 Abs. 4 Nr. 1 SGB V (vgl. GKV-Leitfaden Prävention Kapitel 5.3)

Inhalt

1. Kurskonzept	2
1.1 Generelle Anforderungen	2
1.2 Handlungsfelder-übergreifend: Anforderungen an Informations- und kommunikationstechnologie-(IKT) basierte Selbstlernprogramme	3
1.3 Zum Handlungsfeld Bewegungsgewohnheiten: Einsatz von Geräten im Kurskonzept	5
1.4 Zum Handlungsfeld Ernährung: Abweichungen von den D-A-CH-Referenzwerten bzw. von den Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE)	5
2. Qualifikation der Kursleitung	6
Erläuterungen zu den bis zum 30.09.2020 geltenden Kriterien.....	6
Erläuterungen zu den ab dem 01.10.2020 geltenden Kriterien	8
<i>Mindeststandards für die Handlungsfelder und Präventionsprinzipien</i>	8
Handlungsfeld Bewegungsgewohnheiten.....	8
• Präventionsprinzip „Reduzierung von Bewegungsmangel durch gesundheitssportliche Aktivität“	8
• Präventionsprinzip „Vorbeugung und Reduzierung spezieller gesundheitlicher Risiken durch geeignete verhaltens- und gesundheitsorientierte Bewegungsprogramme“	10
Handlungsfeld Ernährung.....	12
• Präventionsprinzipien „Vermeidung von Mangel- und Fehlernährung“ sowie „Vermeidung und Reduktion von Übergewicht“	12
Handlungsfeld Stressmanagement	15
• Präventionsprinzip „Förderung von Stressbewältigungskompetenzen (Multimodales Stressmanagement)“	15
• Präventionsprinzip „Förderung von Entspannung (Palliativ regeneratives Stressmanagement)“ - Progressive Relaxation und Autogenes Training	16
• Präventionsprinzip „Förderung von Entspannung (Palliativ regeneratives Stressmanagement)“ - Fernöstliche Entspannungsverfahren Hatha Yoga, Tai Chi und Qigong.....	18
Handlungsfeld Suchtmittelkonsum	23
• Präventionsprinzipien „Förderung des Nichtrauchens“ und „Gesundheitsgerechter Umgang mit Alkohol/Reduzierung des Alkoholkonsums“	23

Vor der Entscheidung über eine Förderung bzw. Bezuschussung prüfen die Krankenkassen bzw. die von ihnen mit der Prüfung beauftragten Stellen die Einhaltung der Qualitätskriterien des Leitfadens Prävention (Zertifizierung)¹. Die Zertifizierung erstreckt sich auf Kurskonzepte (Kursinhalt) in Verbindung mit der Qualifikation der Kursanbietenden.

1. Kurskonzept

1.1 Generelle Anforderungen

Aus dem der Krankenkasse bzw. der Zentrale Prüfstelle Prävention vorzulegenden Kurskonzept müssen die Ziele, Inhalte, Methodik und adressierte Zielgruppen der vorgesehenen Maßnahme eindeutig hervorgehen.

Sofern Kursanbietende kein standardisiertes Kurskonzept nutzen, welches bereits zertifiziert ist, haben sie das Kurskonzept anhand von Stundenverlaufsplänen zu beschreiben. Hierbei erfolgt die Darstellung der einzelnen Kurseinheiten mit einer Zeitschiene, aus der die Teile Einstieg, Hauptteil und Abschluss mit dem zeitlichen und inhaltlichen Schwerpunkt des Kurses hervorgehen müssen. Falls die zeitliche Struktur immer identisch ist, ist es ausreichend, wenn die erste Kurseinheit mit einer Zeiteinteilung versehen ist und ein entsprechender Hinweis für die weiteren Kurseinheiten erfolgt.

Tabellarische Vorlage Stundenverlaufsplan²

	Zeit	Thema	Ziel	Inhalt	Methodik / eingesetzte Materialien
Einstieg / Informationsphase					
Hauptteil					
Abschluss / Reflexionsphase					

Die Stundenverlaufspläne stellen dar, was Inhalt der Informationsvermittlung ist und wie Handlungs- und Effektwissen vermittelt werden. Die Teilnehmenden erhalten Hintergrundinformationen zu der zu erlernenden Methode und werden über deren gesundheitsförderliche Wirkung auf-

¹ Im Interesse der Verwaltungseffizienz und der einheitlichen Anwendung des GKV-Leitfadens Prävention hat die Mehrzahl der Krankenkassen (Kooperationsgemeinschaft) die Zentrale Prüfstelle Prävention mit der Prüfung von Angeboten der individuellen verhaltensbezogenen Prävention einschließlich der Qualifikation von Anbieterinnen und Anbietern auf Übereinstimmung mit den Kriterien des Leitfadens Prävention beauftragt (www.zentrale-pruefstelle-praevention.de).

² Weitere Informationen und Hilfestellungen zur Erstellung von Stundenverlaufsplänen sind unter www.zentrale-pruefstelle-praevention.de unter Nutzerhilfen erhältlich.

geklärt. Folgende Aspekte sind in diesem Zusammenhang in den Stundenverlaufsplänen zu nennen:

- Allgemeine Informationen zu den Inhalten des jeweiligen Handlungsfeldes
 - z. B. Was ist Stress, Notwendigkeit von Bewegung, gesundheitsförderliche Wirkung
- Spezifisches Hintergrundwissen zur Maßnahme / Methode
 - Definition und Inhalt, z. B. Erläuterung des Autogenen Trainings, Aufbau und Funktion der Wirbelsäule
 - Effekte der Maßnahme / Methode und deren Übungen, z. B. Auswirkungen von Übungen auf bestimmte Muskelgruppen, Eigenschaften / Effekte des Trainings im Wasser

Es sollte als Mindestanforderung zu jedem Thema einer Kurseinheit spezifisches Hintergrundwissen vermittelt werden. Die Informationen können dabei in einer separaten Informationsphase oder praxis- bzw. übungsbegleitend vermittelt werden. Verweise auf vorangegangene Kursstunden sind dann möglich, wenn Inhalte zur Festigung des Gelernten wiederholt werden.

Die für die Kursteilnehmenden vorgesehenen Teilnehmerunterlagen sind dem Kurskonzept beizufügen. Sie sollen die Inhalte des Kurses widerspiegeln und zum selbstständigen Anwenden des Gelernten dienen.

1.2 Handlungsfelder-übergreifend: Anforderungen an Informations- und Kommunikationstechnologie-(IKT) basierte Selbstlernprogramme

IKT-basierte Selbstlernprogramme sind grundsätzlich in allen Handlungsfeldern des Leitfadens Prävention möglich. Die §20-konformen Ziele und Inhalte sind für den Teilnehmenden erkennbar. Entwickler, Verantwortliche sowie weitere Partner des Programms müssen ersichtlich sein. Förderfähig sind ausschließlich Programme, die einen Nachweis über ihre Wirksamkeit erbracht haben. Der E-Kursleitende/E-Coach mit leitfadenskonformer Qualifikation ist eine reale Person, mit dem Kommunikation in Echtzeit oder zeitlich versetzt möglich ist.

Begriffsdefinition IKT-basierte Selbstlernprogramme

Im Rahmen von IKT-basierten Selbstlernprogrammen kann sich der Teilnehmende das handlungsfeldspezifische, auf das jeweilige Präventionsprinzip zugeschnittene Wissen sowie praktische Anwendungen weitestgehend selbst aneignen. Diese Programme vermitteln Intervention z. B. über Internet, mobile Anwendungen, Telefon. Für IKT-basierte Selbstlernprogramme ist der zusätzliche Einsatz von Apps unter Beachtung der datenschutzrechtlichen Bestimmungen möglich. Inhalte

- IKT-basierte Selbstlernprogramme sind modulartig aufgebaut mit thematisch aufeinander aufbauenden Einheiten. Das Folgemodul wird erst nach erfolgreicher Beendigung des vorherigen Moduls freigeschaltet.

- Die Programme bieten die Möglichkeit, Aktivitäten zu planen und zu kontrollieren. Der Teilnehmende erhält Rückmeldungen zu den eingetragenen Inhalten von Protokollierungs- und Auswertungsfunktionen z. B. durch Erfolgskurven.
- Bei der Vermittlung des Handlungswissens wird auf mögliche Fehler beim Einüben hingewiesen und deren Vermeidung durch entsprechend platzierte Hinweise unterstützt.
- IKT-basierte Selbstlernprogramme können in Bezug auf Umfang und Frequenz von den formalen Anforderungen von Präsenzkursen abweichen, wenn die Abweichung sinnvoll begründet ist.

Ausschlusskriterien

Es müssen im Rahmen eines Pre-Assessments/einer Vorabbefragung Ausschlusskriterien bei den Teilnehmenden identifiziert werden. Personen mit Ausschlusskriterien muss die Teilnahme verwehrt werden.

Fachliche Betreuung und Gruppenaustausch

- Der Teilnehmende kann Fragen zum Programmablauf/Inhalten des Angebots stellen (E-Mail, Telefon etc.), die von einem Experten mit leitfadenskonformer Qualifikation beantwortet werden. Die Beantwortung durch einen Experten erfolgt innerhalb von 48 Stunden.
- Eine bedarfsbezogene Nachbetreuung kann optional angezeigt sein bei bestimmten Zielgruppen, bei denen die Verstetigung des geänderten Verhaltens durch eine nachgelagerten Unterstützung weiter verbessert werden kann, z. B. bei Nichtrauchertrainings und Abnehmprogrammen. Die Nachbetreuung soll IKT-basiert erfolgen.
- Für etwaige technische Fragen oder Probleme wird ein Ansprechpartner für den technischen Support benannt.

Datenschutz und Nutzungsbedingungen

- Zum Schutz personenbezogener Daten sind die datenschutzrechtlichen Bestimmungen der EU-Datenschutzgrundverordnung (DS-GVO), des Bundesdatenschutzgesetzes (BDSG), des Telemediengesetzes (TMG) sowie die §§ 67 ff. des SGB X einzuhalten.
- Der Anbieter hat sich schriftlich auf die Einhaltung der datenschutzrechtlichen Bestimmungen nach BDSG, TMG, SGB X und DS-GVO bei der Erhebung von sensiblen Daten verpflichtet.
- Mit der Unterschrift bestätigt der Anbieter auch, dass Falschangaben zu rechtlichen Konsequenzen führen.
- Haftungsausschlüsse sind in den Nutzungsbedingungen erläutert. Es ist ein Hinweis auf die Teilnahme auf eigene Gefahr enthalten.

1.3 Zum Handlungsfeld Bewegungsgewohnheiten: Einsatz von Geräten im Kurskonzept

Der Einsatz von Geräten kann (maximal) die Hälfte eines Kursprogrammes ausmachen. Informationsphasen zur Erläuterung von Hintergrundwissen, zur Anwendung der Geräte (Anleitung) sowie ggf. Risiken bei falscher Anwendung sind in die Unterrichtseinheit (Stundenverlaufsplan) einzuschließen. Der Einsatz von Großgeräten bedarf der Integration von Ausgleichsübungen in das Kursprogramm mit dem Ziel, die Übungen in den Alltag zu transferieren. Ausgleichsübungen können mit oder ohne einfache Übungsmaterialien durchgeführt werden. Der Einsatz von Klein-geräten ist auch bei Ausgleichsübungen möglich. Entsprechende Informationsphasen sind bei der Durchführung von Ausgleichsübungen im Kursprogramm zu berücksichtigen und in den Stundenverlaufsplänen darzulegen. Jede Ausgleichsübung (mit oder ohne einfache Übungsmaterialien) ist im Kurs durchzuführen.

1.4 Zum Handlungsfeld Ernährung: Abweichungen von den D-A-CH-Referenzwerten bzw. von den Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) bei Kursen im Präventionsprinzip „Vermeidung und Reduzierung von Übergewicht“

Bei Abweichungen von den D-A-CH-Referenzwerten bzw. Empfehlungen der DGE sind folgende Anforderungen im Kursprogramm zu berücksichtigen:

- Die angestrebte Nährstoffrelation muss angegeben werden.
- Eine ausreichende Versorgung mit allen essentiellen Nährstoffen (Vitamine, Mineralstoffe, mehrfach ungesättigten Fettsäuren) muss sichergestellt werden.
- Getreideprodukte müssen größtenteils in der Vollkornvariante zu sich genommen werden.
- Wenn eine erhöhte Proteinzufuhr empfohlen wird, muss diese hauptsächlich durch pflanzliche und nicht durch tierische Lebensmittel erfolgen.
- Wenn eine erhöhte Proteinzufuhr empfohlen wird, darf es nicht zu einer gesteigerten Zufuhr an gesättigten oder trans-Fettsäuren kommen.

Quelle: Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE). DGE Position. Richtwerte für die Energiezufuhr aus Kohlenhydraten und Fett. 2011. Im Internet: www.dge.de

Außerdem muss ein wissenschaftlicher Nachweis über die Wirksamkeit des eingesetzten Konzepts entsprechend folgender Kriterien vorgelegt werden:

- Es muss sich um eine Vollerhebung der Maßnahme (aller Teilnehmenden eines Kurses) mit drei Messpunkten handeln.
- Die Messpunkte müssen am Beginn, am Ende und sechs Monate nach der Maßnahme liegen.
- Es müssen mindestens 36 Personen alle Fragen der Evaluation vollständig und auswertbar beantwortet haben.
- Die Erhebung der Evaluationsdaten muss anonymisiert und freiwillig erfolgen.
- Die Evaluation muss auf die Ziele des der Maßnahme zugrundeliegenden Handlungsfeldes und Präventionsprinzips ausgerichtet sein.

Folgendes muss durch die Evaluation nachvollziehbar sein:

- Der Kurs verfolgt eine klare Zielsetzung.
- Die Zielsetzung wird vor dem Hintergrund der Zielgruppe und Kursinhalte wissenschaftlich begründet.
- Die Teilnehmenden wurden befähigt und motiviert, das erworbene Wissen selbständig anzuwenden und in ihren Alltag zu integrieren.
- Der allgemeine Gesundheitszustand der Teilnehmenden hat sich verbessert.
- Die Auswertung muss ein positives Ergebnis in Bezug auf die Zielsetzung des Präventionsprinzips aufweisen (langfristige Gewichtsabnahme, gesundheitsförderliche Veränderung des Bewegungs- und Ernährungsverhaltens).

2. Qualifikation der Kursleitung

Erläuterungen zu den bis zum 30.09.2020 geltenden Kriterien

Für den Nachweis der Qualifikation der Kursleitenden sind Unterlagen über eine für das jeweilige Handlungsfeld und Präventionsprinzip geforderte staatlich anerkannte Grundqualifikation vorzulegen. Hierbei kann es sich um einen Studienabschluss oder eine staatlich anerkannte Berufsausbildung handeln.

Studienabschluss

Um den Nachweis des staatlich anerkannten Studienabschlusses zu erbringen, muss die Abschlussurkunde eingereicht werden, aus welcher die Verleihung des akademischen Grades im jeweiligen Fachgebiet hervorgeht. Bei Verlust der Abschlussurkunde ist eine beglaubigte Zweitschrift einzureichen.

Bei Verleihung des akademischen Grades Magister Artium (M.A.) ist zudem darzulegen, welche Fächer als Haupt- und Nebenfach belegt wurden (z. B. Nachweis über das Zeugnis). Grundsätzlich ist es möglich, ein Nebenfach eines staatlich anerkannten Studienabschlusses für eine Grundqualifikation aus dem Leitfadens Prävention anzuerkennen und die Inhalte zu berücksichtigen. Die Möglichkeit der Anerkennung wird durch die gesetzliche Krankenkasse bzw. durch die Zentrale Prüfstelle Prävention geprüft.

Berufsabschluss

Um den Nachweis eines staatlich anerkannten Berufsabschlusses zu erbringen, ist stets die Abschlussurkunde bzw. – sofern diese nicht vorhanden ist – das Abschlusszeugnis vorzulegen, aus welchem die erlangte Berufsbezeichnung hervorgeht. Geht aus den eingereichten Unterlagen die erlangte Berufsbezeichnung nicht hervor, so ist ein zusätzlicher Nachweis einzureichen (z. B. in Form eines Bestätigungsschreibens).

Allgemein gilt, dass Berufs- und Studienabschlüsse, die nicht im Leitfaden Prävention genannt sind, anerkannt werden können, sofern eine inhaltliche Gleichwertigkeit zu einem im Leitfaden Prävention genannten Berufs- oder Studienabschluss im Rahmen einer Vergleichsprüfung hergestellt werden kann. Die Möglichkeit der Anerkennung wird durch die Krankenkasse bzw. durch die Zentrale Prüfstelle Prävention geprüft.

Anerkennung von im Ausland erworbenen Grundqualifikationen

Inhaber ausländischer Berufs- oder Studienabschlüsse haben eine Gleichstellungsanerkennung durch die zuständigen (behördlichen) Stellen vorzulegen (Informationen z.B. über www.anabin.kmk.org).

Liegt ein Berufs- oder Studienabschluss aus dem Ausland vor, sind folgende Unterlagen zur Prüfung einzureichen:

- Originalurkunde
- Beglaubigte Übersetzung
- Nachweis über die Gleichstellung mit einem Abschluss aus Deutschland.

Bei den auf europäischer Ebene erworbenen Bachelor- und Masterabschlüssen „Psychology“ und „Sport Science“ werden keine Gleichstellungsanerkennungen benötigt.

Zusatzqualifikation

Für den Nachweis der Qualifikation der Kursanbietenden sind Unterlagen zur Zusatzqualifikation im jeweiligen Bereich sowie ggf. zur Einweisung in das durchzuführende Programm vorzulegen. Zusatzqualifikationen sind spezifische in der Fachwelt anerkannte Fortbildungen. Eine Zusatzqualifikation kann in der Grundqualifikation enthalten sein; dies ist durch aussagefähige Unterlagen nachzuweisen. Zusatzqualifikationen können aber eine fehlende Grundqualifikation nicht ersetzen.

Supervision wird im Rahmen der Zusatzqualifikation anerkannt, wenn sie fester Bestandteil der Ausbildung ist.

Die Einweisung in das durchzuführende Programm kann in der Zusatzqualifikation enthalten sein; dies ist durch aussagekräftige Unterlagen zu belegen.

Die Zusatzqualifikation und die Einweisung in das durchzuführende Programm sind in Präsenzunterricht zu absolvieren. Eine Fern-, Selbst- oder Onlineschulung wird im Rahmen der Zusatzqualifikation sowie der Einweisung in das Programm nicht anerkannt.

Erläuterungen zu den ab dem 01.10.2020 geltenden Kriterien

Für die Durchführung der Maßnahmen kommen Anbieterinnen und Anbieter mit folgenden Voraussetzungen in Betracht:

- Staatlich anerkannter handlungsfeldbezogener Berufs- oder Studienabschluss mit Nachweis der Mindeststandards in Bezug auf fachwissenschaftliche, fachpraktische und fachübergreifende Kompetenzen für das jeweilige Handlungsfeld/Präventionsprinzip³
- Ggf. Einweisung in das durchzuführende Programm bzw. die vorgesehenen Inhalte / Verfahren

Ein staatlich anerkannter Berufs-/Studienabschluss liegt vor, wenn dieser

- im Bundesanzeiger eingesehen werden kann oder
- in der Datenbank des Bundesministeriums für Bildung und Forschung (BMBF) zur Einstufung formaler Qualifizierungen in den Deutschen Qualifikationsrahmen unter www.dqr.de gelistet ist oder
- über das Berufsbildungsgesetz (BBiG, §53), die Handwerksordnung (HWO) oder spezifische Landesgesetze (z. B. Rahmenvereinbarungen der Kultusministerkonferenz der Länder) geregelt ist oder
- die staatliche Anerkennung aus der Abschlussurkunde ersichtlich ist.

Alle erforderlichen Fachkompetenzen einschließlich Programmeinweisungen und Weiterbildungen zu Inhalten / Verfahren sind anhand aussagefähiger Unterlagen (Curricula, Studienbücher, Urkunden mit Inhalten und Umfängen, Leistungsnachweise etc.) nachzuweisen.

Mindeststandards für die Handlungsfelder und Präventionsprinzipien

Handlungsfeld Bewegungsgewohnheiten

Präventionsprinzip „Reduzierung von Bewegungsmangel durch gesundheitssportliche Aktivität“

Staatlich anerkannter handlungsfeldbezogener Berufs- oder Studienabschluss: Die nachfolgend genannten Fachkompetenzen sind zu mindestens 60% in staatlich anerkannten Berufsausbildungen und/oder wissenschaftlichen Studiengängen an Universitäten oder Fachhochschulen jeweils mit Abschluss erworben worden. Sie können bis zu 40% durch weitere Qualifizierungsmaßnahmen ergänzt werden. Hierfür anererkennungsfähig sind weitere Qualifizierungsmaßnahmen von Institu-

³ Im Handlungsfeld Bewegungsgewohnheiten sowie im Handlungsfeld Stressmanagement, Präventionsprinzip „Förderung von Entspannung“ (in Bezug auf Hatha Yoga, Tai Chi und Qigong) kann unter bestimmten Bedingungen vom Erfordernis eines handlungsfeldbezogenen staatlich anerkannten Berufs- oder Studienabschlusses abgewichen werden (s. dort).

tionen der Aus-, Fort- und Weiterbildung, die staatlich anerkannte Berufs- oder Studienabschlüsse vergeben bzw. die staatlich anerkannt sind sowie von Berufs- und Fachverbänden.

Nichtformale berufliche Qualifizierung mit Abschluss: Eine nichtformale berufliche Qualifizierung mit Abschluss ist eine Ausbildung an privaten Institutionen, die nicht über das Berufsbildungsgesetz (BBiG) oder spezifische Landesgesetze geregelt ist. Die nachfolgend genannten Fachkompetenzen können auch in einer solchen nichtformalen beruflichen Qualifizierung von mindestens einjähriger Dauer mit Abschluss erworben worden sein. Die Ausbildung muss mit einer Prüfung abgeschlossen und der Ausbildungserfolg mit einem Zeugnis oder einer Urkunde nachgewiesen werden.

Fachwissenschaftliche Kompetenz

1. Trainings- und Bewegungswissenschaften (≥ 150 Stunden oder 5 ECTS⁴)
 - Grundlagen der Bewegungs- und Trainingswissenschaft, Biomechanik
 - Angewandte Trainingsmethoden, Trainingsinterventionen
 - Trainingsplanung und Belastungssteuerung
 - Gesundheitsorientierte Trainingsprogramme planen und durchführen
2. Medizin (≥ 150 Stunden oder 5 ECTS)
 - Funktionelle Anatomie, Physiologie
 - Wirkung von Bewegungs- und Leistungsfähigkeit und Prävention chronischer Erkrankungen
 - Vermittlung von Handlungs- und Effektwissen
3. Pädagogik/Psychologie (≥ 150 Stunden oder 5 ECTS)
 - Sozialwissenschaftliche/psychologische Grundprinzipien
 - Methodisch-didaktische Grundlagen
 - Erziehung und Bildung in sport- und bewegungsbezogenen Anwendungsfeldern
 - Geistes-, verhaltens-, sozialwissenschaftliche Kenntnisse
 - Psychologisch grundlegende Prinzipien/Verfahren anwenden und reflektieren
 - Gesundheitspsychologie und Verhaltensorientierung
 - Verhaltensintervention im Gesundheitssport

Fachpraktische Kompetenz

4. Theorie und Praxis der Sportarten/Bewegungsfelder (≥ 150 Stunden oder 5 ECTS ausschließlich in Präsenz inkl. Lehrproben⁵)

⁴ ECTS: European Credit Transfer System; 1 ECTS-Punkt wird gleichgesetzt mit 30 Arbeitsstunden.

⁵ Präsenz heißt, dass weder Fernunterricht noch Vor- und Nachbereitungszeit gelten. Eine Lehrprobe (synonym: Lehrkompetenztest) ist eine Demonstration einer Unterrichtseinheit durch eine / einen Kursleitenden vor zur Bewertung berechtigten Personen (z.B. Lehrkräfte,

- Kraftsportarten, Ausdauersportarten, Sportspiele
- Sportspezifische Techniken (z. B. Schwimmen, Nordic-Walking, Aquafitness)

Fachübergreifende Kompetenz

5. Grundlagen der Gesundheitsförderung und Prävention (≥ 30 Stunden oder 1 ECTS)

- Gesundheitsförderung
- Grundlagen der Prävention (primär/sekundär/tertiär) in Lebensphasen und Lebenswelten
- Verhaltensinterventionen im Gesundheitssport

6. Frei wählbar aus den o.g. Inhalten 1-5 (120 Std. oder 4 ECTS)

- Vertiefte Kompetenzen in einzelnen ausgewiesenen Bereichen

Bei Verwendung eines zertifizierten Konzeptes ist eine Einweisung in das durchzuführende Programm vorzulegen. Für Nordic Walking, Aquafitness/-jogging/-gymnastik sind Einweisungen in die vorgesehenen Inhalte bzw. das Verfahren nachzuweisen.

Präventionsprinzip „Vorbeugung und Reduzierung spezieller gesundheitlicher Risiken durch geeignete verhaltens- und gesundheitsorientierte Bewegungsprogramme“

Staatlich anerkannter handlungsfeldbezogener Berufs- oder Studienabschluss: Die nachfolgend genannten Fachkompetenzen sind zu mindestens 60% in staatlich anerkannten Berufsausbildungen und/oder wissenschaftlichen Studiengängen an Universitäten oder Fachhochschulen jeweils mit Abschluss erworben worden. Sie können bis zu 40% durch weitere Qualifizierungsmaßnahmen ergänzt werden. Hierfür anererkennungsfähig sind weitere Qualifizierungsmaßnahmen von Institutionen der Aus-, Fort- und Weiterbildung, die staatlich anerkannte Berufs- oder Studienabschlüsse vergeben bzw. die staatlich anerkannt sind sowie von Berufs- und Fachverbänden.

Nichtformale berufliche Qualifizierung mit Abschluss: Eine nichtformale berufliche Qualifizierung mit Abschluss ist eine Ausbildung an privaten Institutionen, die nicht über das Berufsbildungsgesetz (BBiG) oder spezifische Landesgesetze geregelt ist. Die nachfolgend genannten Fachkompetenzen können auch in einer solchen nichtformalen beruflichen Qualifizierung von mindestens zweijähriger Dauer mit Abschluss (Ausnahme: Maßnahmen zur Sturzprophylaxe: hier mindestens einjährige Dauer) erworben worden sein. Die Ausbildung muss mit einer Prüfung abgeschlossen und der Ausbildungserfolg mit einem Zeugnis oder einer Urkunde nachgewiesen werden.

Fachwissenschaftliche Kompetenz

1. Trainings und Bewegungswissenschaften (≥ 150 Stunden oder 5 ECTS)

- Grundlagen der Bewegungs- und Trainingswissenschaft, Biomechanik

- Angewandte Trainingsmethoden, Trainingsinterventionen
- Trainingsplanung und Belastungssteuerung
- Gesundheitsorientierte Trainingsprogramme planen und durchführen

2. Medizin (≥ 150 Stunden oder 5 ECTS)

- Funktionelle Anatomie, Physiologie
- Wirkung von Bewegungs- und Leistungsfähigkeit und Prävention chronischer Erkrankungen
- Vermittlung von Handlungs- und Effektwissen

3. Pädagogik/Psychologie (≥ 150 Stunden oder 5 ECTS)

- Sozialwissenschaftliche/psychologische Grundprinzipien
- Methodisch-didaktische Grundlagen
- Erziehung und Bildung in sport- und bewegungsbezogenen Anwendungsfeldern
- Geistes-, verhaltens-, sozialwissenschaftliche Kenntnisse
- Psychologisch grundlegende Prinzipien/Verfahren anwenden und reflektieren
- Gesundheitspsychologie und Verhaltensorientierung
- Verhaltensintervention im Gesundheitssport

4. Pathologie/Pathophysiologie (≥ 120 Stunden oder 4 ECTS)

- Grundlagen der Pathophysiologie, Krankheits- und Schadensbilder, chronische Erkrankungen
- Indikationen/Kontraindikationen körperlicher Aktivität
- Körperliche Aktivität im Kontext von Gesundheitsstörungen und Krankheitsbewältigung

Fachpraktische Kompetenz

5. Theorie und Praxis der Sportarten/Bewegungsfelder (≥ 150 Stunden oder 5 ECTS ausschließlich in Präsenz inkl. Lehrproben⁶)

- Kraftsportarten, Ausdauersportarten, Sportspiele
- Sportspezifische Techniken (z. B. Schwimmen, Nordic-Walking, Aquafitness)

Fachübergreifende Kompetenz

6. Grundlagen der Gesundheitsförderung und Prävention (≥ 30 Stunden oder 1 ECTS)

- Gesundheitsförderung
- Grundlagen der Prävention (primär/sekundär/tertiär) in Lebensphasen und Lebenswelten
- Verhaltensinterventionen im Gesundheitssport

⁶ Eine Lehrprobe (synonym: Lehrkompetenztest) ist eine Demonstration einer Unterrichtseinheit durch eine / einen Kursleitenden vor zur Bewertung berechtigten Personen (z.B. Lehrer/innen, Dozent/inn/en, Ausbilder/innen). In der Lehrprobe werden fachliche Grundlagen, sowie methodisch-didaktische Kenntnisse präsentiert und bewertet.

7. Frei wählbar aus den o.g. Inhalten 1-6 (120 Std. oder 4 ECTS)

- Vertiefte Kompetenzen in einzelnen ausgewiesenen Bereichen

Vorzulegen ist eine Einweisung in das durchzuführende Programm (bei Verwendung eines zertifizierten Konzepts) bzw. in die vorgesehenen Inhalte / Verfahren: Rückenschule, Beckenbodengymnastik, Pilates, Nordic Walking (in Bezug auf spezielle Risiken), Aquafitness/-jogging/-gymnastik, Sturzprävention, Osteoporoseprävention, Arthroseprävention etc.

Handlungsfeld Ernährung

Präventionsprinzipien „Vermeidung von Mangel- und Fehlernährung“ sowie „Vermeidung und Reduktion von Übergewicht“

Die nachfolgend genannten Fachkompetenzen müssen zu mindestens 60% in einer staatlich anerkannten Berufsausbildung oder einem wissenschaftlichen Studium an einer Universität oder Fachhochschule mit Abschluss erworben worden sein. Sie können bis zu 40% durch weitere Qualifizierungsmaßnahmen ergänzt werden. Anerkennungsfähig sind weitere Qualifizierungsmaßnahmen von Institutionen der Aus-, Fort- und Weiterbildung, die staatlich anerkannte Berufs- oder Studienabschlüsse vergeben bzw. die staatlich anerkannt sind sowie von Berufs- und Fachverbänden.

Fachwissenschaftliche Kompetenz

1. Ernährung (≥ 360 Stunden oder 12 ECTS)

- Ernährungslehre und -physiologie
- Angewandte Ernährung/Nährwerte/Nährwertberechnung/Ernährungsempfehlungen/ Referenzwerte
- Ernährungsphysiologische Beurteilung von Nahrungsmitteln, ernährungsbedingte Erkrankungen und Prävention
- Gesundheitsfördernde, vollwertige Ernährung, Lebensstilfaktoren, Vermeiden von Risikofaktoren
- Analyse des Ernährungsstatus, Vermeiden von Mangel- und Fehlernährung
- Nachhaltige Verbesserung der individuellen Ernährungsweise und des Ernährungsverhaltens, ggf. Lösen von Ernährungsproblemen
- altersspezifische Ernährung
- Ernährungskultur, Kultur des Essens, kulturspezifische Gegebenheiten im Ernährungsverhalten
- Fasten

2. Medizin, Ernährungsmedizin (≥ 360 Stunden oder 12 ECTS)

- Anatomie (Aufbau Zellsystem, menschlicher Organismus, Gastrointestinaltrakt, Herz-Kreislauf-System)

- Physiologie (Zellphysiologie, Verdauung, Resorption; Ernährungsphysiologie; Regulation der Nahrungsaufnahme, Wasser- und Elektrolythaushalt)
 - Biochemie (Grundlagen biochemischer Prozesse und Reaktionen; Intermediärstoffwechsel, Energiegewinnung aus Nährstoffen, Säure-Base-Haushalt)
 - Pathobiochemie
 - Ernährungsrelevante Pathologie, pathophysiologische Mechanismen
 - Ernährungs-(mit)-bedingte Erkrankungen, chronische Erkrankungen
 - Angeborene und erworbene Stoffwechselerkrankungen
 - allgemeine Therapie und Ernährungstherapie bei Übergewicht und Adipositas
 - Prävention und Therapie von ernährungs-(mit)bedingten bzw. abhängigen Erkrankungen, z. B. des Gefäß- und Kreislaufsystems, des Muskel- und Skelettsystems, für bestimmte Krebserkrankungen, bei Nahrungsmittelunverträglichkeiten
 - Grundlagen der Diätetik; Diätkostformen; angewandte Diätetik; ernährungsrelevante Richt-/Leitlinien, Standards und Empfehlungen zu bedarfsgerechter Ernährung entsprechender Patienten(gruppen)
 - Klinische Ernährung
3. Pädagogik/Psychologie (≥ 450 Stunden oder 15 ECTS)
- Grundlagen kommunikativen Handelns
 - Methodisch-didaktische Grundlagen für die Gesprächsführung und in der Beratung bzw. Schulung, insbesondere für verschiedene Zielgruppen (z.B. Kleinkinder/Kinder, Erwachsene, Schwangere/Stillende, Senioren, Sportler)
 - Gruppenschulung/Gruppenberatungen; Sozialformen
 - Beratungsansätze, -modell, -prozesse; Clinical Reasoning
 - Unterstützung in Entscheidungsfähigkeit und Handlungskompetenz; Verhaltensintervention
 - Geistes-, verhaltens-, sozialwissenschaftliche Kenntnisse
 - psychologisch grundlegende Prinzipien
 - Gesundheitspsychologie und Verhaltensorientierung, Motivationsgefüge
 - Einflüsse auf das Ernährungsverhalten, Ernährungserziehung, Ernährungsverhalten/Ernährungsaufklärung/Ernährungsbildung/Ernährungsinformation
 - Professionelles Kommunizieren und Präsentieren
 - Planung, Vorbereitung, Durchführung und Evaluation von Einzel- und Gruppenberatungen
 - Ernährungskommunikation
 - Sozialer, psychischer und biologischer Kontext in der Beratung
 - Systemisch-methodische Kompetenzen
 - Veränderungsmanagement
 - Selbstwirksamkeit; Selbstwahrnehmung/Selbstakzeptanz
 - Konstruktivistische, ethische, motivationale Beratungskompetenz

- Strategien zur Selbstmotivation, Kommunikation und Methodik zur Formulierung von realistischen und umsetzbare Zielformulierungen unter Berücksichtigung des Settings und der individuellen Lebenssituation

Fachpraktische Kompetenz

4. Theorie und Praxis der Lebensmittel- und Warenkunde (\geq 450 Stunden oder 15 ECTS)
 - Lebensmittelkunde
 - Lebensmittelproduktion
 - Grundlagen des Lebensmittelrechts und des Verbraucherschutzes
 - Lebensmittelchemie
 - Kriterien zur Beurteilung von Lebensmittelqualität
 - Grundlagen der Gemeinschaftsverpflegung (Sicherheits-/Hygienerichtlinien, Beschaffung, Lagerung, Zubereitung, Konservierung und Ausgabe von Lebensmitteln und Speisen)
 - Verpflegungssysteme
 - Nährstoffschonende Zubereitung von Speisen und Mahlzeiten, Koch- und Küchentechnik
 - Grundlagen des Küchenmanagements

Fachübergreifende Kompetenz

5. Grundlagen der Prävention und Gesundheitsförderung (\geq 30 Stunden oder 1 ECTS)
 - Gesundheitsförderung/Salutogenese
 - Bedeutung sozialer Settings für die Prävention
 - Grundlagen Prävention (primär, sekundär, tertiär) in Lebensphasen und -welten
 - Präventionsgesetz
 - Angebote von Gesundheitsleistungen
 - Modelle des Gesundheitsverhaltens, Verhaltensinterventionen, Ernährungsverhalten
 - Public Health, Lebensstilfaktoren
 - Grundlagen zu rechtlichen Formalitäten (z.B. Vertragswesen, Urheberrecht, Heilmittelwerbegesetz, Markenrecht, Homepage/Telemediengesetz)
6. Frei wählbar aus den o.g. Inhalten 1-5 (150 Std. oder 5 ECTS)
 - Vertiefte Kompetenzen in einzelnen ausgewiesenen Bereichen

Handlungsfeld Stressmanagement

Präventionsprinzip „Förderung von Stressbewältigungskompetenzen (Multimodales Stressmanagement)“

Die nachfolgend genannten Fachkompetenzen müssen zu mindestens 60% in wissenschaftlichen Studiengängen an Universitäten oder Fachhochschulen mit Abschluss erworben worden sein. Sie können bis zu 40% durch weitere Qualifizierungsmaßnahmen ergänzt werden. Anerkennungsfähig sind weitere Qualifizierungsmaßnahmen von Institutionen der Aus-, Fort- und Weiterbildung, die staatlich anerkannte Berufs- oder Studienabschlüsse vergeben bzw. die staatlich anerkannt sind sowie von Berufs- und Fachverbänden.

Fachwissenschaftliche Kompetenz

1. Psychologische Grundlagen (≥ 180 Stunden oder 6 ECTS)
 - Zentrale Fragestellungen menschlichen Erlebens und Verhaltens (Beschreiben, Erklären, Vorhersagen, Verändern)
 - Theorien der Psychologie (z. B. Behaviorismus, kognitive Theorien, sozial-kognitive Theorien) und Teilgebiete (z. B. Lernen und Gedächtnis, Entwicklung, Persönlichkeit, soziale Prozesse, psychische Störungen, insb. Angst und Depression)
 - Selbstregulation und Selbststeuerung
2. Psychologie des Gesundheitsverhaltens (≥ 180 Stunden oder 6 ECTS)
 - Gesundheitspsychologische Theorien und Modelle
 - Gesundheits- und krankheitsbezogene Kognitionen
 - Risikofaktoren und Ressourcen der Gesundheit
 - Gesundheitsverhalten, Lebensqualität und Wohlbefinden, Persönlichkeit und Gesundheit, Geschlecht und Gesundheitsverhalten, Gesundheit im Lebenslauf
3. Theorien zu Stress und Stressbewältigung (≥ 180 Stunden oder 6 ECTS)
 - Zentrale Stresskonzeptionen (reaktions-, situationsbezogene und interaktionistische)
 - Grundlegende Theorien zur Stressentstehung und Prävention (insbesondere biopsychologische und transaktionale Stresstheorien, Salutogenese)
 - Verfahren zur Diagnostik von Lebensqualität, Wohlbefinden, Stress und Stressbewältigung
 - Multimodale Programme zur Stressprävention und -reduktion
 - Strategien der Ressourcenförderung und Selbststeuerung
4. Medizin (≥ 90 Stunden oder 3 ECTS)
 - Naturwissenschaftlich-medizinische Grundlagen und biopsychosoziales Modell

- Biologische, insbesondere anatomische und physiologische Grundkenntnisse über die wesentlichen für das Stress-, Erholungs- und Entspannungsgeschehen relevanten Organsysteme (Bewegungsapparat, Herz-Kreislauf, Atmung, Verdauung, Niere, Nervensystem inkl. Sinnesorgane, Hormon- und Immunsystem)
 - Gesunde Funktionsweise von Organen und in ausgewählten Krankheitsbildern pathologische Organ- und Funktionsveränderungen
 - Verhaltensabhängige Erkrankungen und biopsychosoziales Modell
5. Evaluation, Qualitätssicherung, Forschungsmethoden, Statistik (≥ 90 Stunden oder 3 ECTS)
- Diagnostische Verfahren, insbesondere zu Wohlbefinden, Stress, Gesundheitsverhalten und deren Gütekriterien
 - Methoden der Qualitätssicherung von Maßnahmen der Gesundheitsförderung, inklusive derer zur Stressprävention und -bewältigung

Fachpraktische Kompetenz

6. Beratung, Training, Schulung, Selbsterfahrung und Einweisung in das Stressbewältigungsprogramm (≥ 90 Stunden oder 3 ECTS)
- Selbstorganisation, Kommunikation, Pädagogik, Anleitung, Beratung, Training und Schulung
 - Vermittlung des Trainings, Trainingsanpassung

Fachübergreifende Kompetenz

7. Grundlagen der Gesundheitsförderung und Prävention (≥ 30 Stunden oder 1 ECTS)
- Strategien und Handlungsfelder der Gesundheitsförderung
 - Konzepte von Gesundheit und Krankheit
8. Frei wählbar aus den o.g. Inhalten 1-7 (60 Std. oder 2 ECTS)
- Vertiefte Kompetenzen in einzelnen ausgewiesenen Bereichen

Präventionsprinzip „Förderung von Entspannung (Palliativ regeneratives Stressmanagement)“ - Progressive Relaxation und Autogenes Training

Die nachfolgend genannten Fachkompetenzen sind zu mindestens 60% in staatlich anerkannten Berufsausbildungen und/oder wissenschaftlichen Studiengängen an Universitäten oder Fachhochschulen jeweils mit Abschluss erworben worden. Sie können bis zu 40% durch weitere Qualifizierungsmaßnahmen ergänzt werden. Hierfür anerkennungsfähig sind weitere Qualifizierungsmaßnahmen von Institutionen der Aus-, Fort- und Weiterbildung, die staatlich anerkannte Berufs- oder Studienabschlüsse vergeben bzw. die staatlich anerkannt sind sowie von Berufs- und Fachverbänden.

Fachwissenschaftliche Kompetenz

1. Pädagogik, Psychologie (\geq 180 Stunden oder 6 ECTS)
 - Psychologische und pädagogische Grundlagen menschlichen Erlebens und Verhaltens (Lernen, soziale Prozesse), der Instruktion und Schulung sowie des Stressgeschehens aus psychologischer Perspektive (grundlegende Modelle, Reaktionsmuster, Auswirkungen)
 - Grundannahmen zur Entwicklung und Behandlung psychischer Störungen (insb. Angst und Depression).

2. Medizin (\geq 180 Stunden oder 6 ECTS)
 - Biologische, insbesondere anatomische und physiologische Grundkenntnisse über die wesentlichen für das Stress-, Erholungs- und Entspannungsgeschehen relevanten Organe (Bewegungsapparat, Herz-Kreislauf, Atmung, Verdauung, Niere, Nervensystem inkl. Sinnesorgane, Hormon- und Immunsystem)
 - Gesunde Funktionsweise von Organen und in ausgewählten Krankheitsbildern pathologische Organ- und Funktionsveränderungen
 - Verhaltensabhängige Erkrankungen und biopsychosoziales Modell

Fachpraktische Kompetenz

3. Beratung, Training, Schulung, Selbsterfahrung und Einweisung in AT/PR (\geq 90 Stunden oder 3 ECTS ausschließlich in Präsenz)
 - Es wird von einem Umfang von mindestens 60 Stunden Schulung/Einweisung in das Entspannungsverfahren inklusive Selbsterfahrung ausgegangen.
 - Selbstorganisation, Kommunikation, Pädagogik, Anleitung, Beratung, Training und Schulung
 - Vermittlung des Trainings, Trainingsanpassung

Fachübergreifende Kompetenz

4. Grundlagen der Gesundheitsförderung und Prävention (\geq 30 Stunden oder 1 ECTS)
 - Strategien und Handlungsfelder der Gesundheitsförderung
 - Konzepte von Gesundheit und Krankheit

5. Frei wählbar aus den o.g. Inhalten 1-4 (150 Std. oder 5 ECTS)
 - Vertiefte Kompetenzen in einzelnen ausgewiesenen Bereichen

Präventionsprinzip „Förderung von Entspannung (Palliativ regeneratives Stressmanagement)“ – Fernöstliche Entspannungsverfahren Hatha Yoga, Tai Chi und Qigong

Die nachfolgend genannten Fachkompetenzen können im Rahmen einer staatlich anerkannten Berufsausbildung oder einem wissenschaftlichen Studium an einer Universität oder Fachhochschule mit Handlungsfeldbezug oder mittels einer nichtformalen beruflichen Qualifizierung mit Abschluss von mindestens zweijähriger Dauer erworben werden.

Staatlich anerkannter handlungsfeldbezogener Berufs- oder Studienabschluss: Ein staatlich anerkannter Berufs- oder Studienabschluss wird als handlungsfeldbezogen angesehen, wenn innerhalb der u. g. Mindeststandards mindestens ein Teil der fachwissenschaftlichen Kompetenzen durch ihn abgedeckt wird. Hinzukommen können weitere Qualifizierungsmaßnahmen von Institutionen der Aus-, Fort- und Weiterbildung, die staatlich anerkannte Berufs- oder Studienabschlüsse vergeben bzw. die staatlich anerkannt sind sowie von Berufs- und Fachverbänden.

Nichtformale berufliche Qualifizierung mit Abschluss: Eine nichtformale berufliche Qualifizierung mit Abschluss ist eine Ausbildung an privaten Institutionen, die nicht über das Berufsbildungsgesetz (BBiG) oder spezifische Landesgesetze geregelt ist. Die nachfolgend genannten Fachkompetenzen können auch in einer solchen nichtformalen beruflichen Qualifizierung von mindestens zweijähriger Dauer mit Abschluss erworben worden sein. Die Ausbildung muss mit einer Prüfung abgeschlossen und der Ausbildungserfolg mit einem Zeugnis oder einer Urkunde nachgewiesen werden. Sind die Mindeststandards ausschließlich außerhalb einer staatlich anerkannten Berufsausbildung oder einem wissenschaftlichen Studium an einer Universität oder Fachhochschule erworben worden, sind nach Abschluss der mindestens zweijährigen Qualifizierung in Hatha Yoga, Tai Chi oder Qigong mit Abschluss mindestens 200 Std. Kursleitererfahrung nachzuweisen.

Hatha Yoga

Fachwissenschaftliche Kompetenz

1. Pädagogik, Psychologie (≥ 30 Stunden oder 1 ECTS)
 - Grundlagen der Didaktik und Methodik, motivationelles Handeln, psychologische und pädagogische Grundlagen menschlichen Erlebens und Verhaltens (Lernen, soziale Prozesse), der Instruktion und Schulung
 - Vermittlungstechniken in Theorie und Praxis
 - Grundlegende Aspekte von Stresserleben in Bezug auf die Didaktik
 - Transtheoretisches Modell der Verhaltensänderung
 - Grundsätzliche Aspekte von Edukation im Kontext von Erkrankungen

2. Philosophie und Geschichte des Yoga (≥ 60 Stunden oder 2 ECTS)
 - Philosophische und historische Quellen und Bezüge des Yoga, insbesondere relevanter historischer Yogatexte

- Ethik: Yama und Niyama
- Wesentliche Schulen und Zweige der Yoga-Geschichte
- Einbettung in die Traditionelle Indische Medizin, Aspekte des Ayurveda

3. Naturwissenschaftlich-medizinische Grundlagen (≥ 60 Stunden oder 2 ECTS)

- Anatomie und Physiologie (Grundkenntnisse, u.a. Bewegungsapparat mit Gelenken, Funktionsketten, Faszien, Neuroendokrinologie, Psycho-Immunologie, Atemmechanik, Herz-Kreislauf-Regulation)
- Wesentliche weitere Organsysteme (Verdauung, Niere, Nervensystem inkl. Sinnesorgane)
- Gesunde Funktionsweise und ausgewählte stress-induzierte Krankheitsbilder (insbesondere stark prävalente chronische Erkrankungen einschl. chronischer Schmerzsyndrome)
- Physiologische, neurobiologische und psychologische Erklärungsmodelle (Faszien, Bewegungskoordination, Atemkoordination, sensorisches Lernen)
- Neurobiologie von Meditation
- Konzept der Mind-Body Medizin und Relaxation Response
- Biopsychosoziales Modell einschließlich Salutogenese

4. Medizin (≥ 30 Stunden oder 1 ECTS)

- Aktueller Stand der Grundlagen- und klinischen Forschung zu Yoga, einschl. Asana, Pranayama und Meditation
- Relevante Aspekte aus dem psychologischen, neurowissenschaftlichen und sportmedizinischen Bereich

Fachpraktische Kompetenz

5. Yoga Praxis für Gesunde (≥ 180 Stunden oder 6 ECTS ausschließlich in Präsenz)

- Yoga-Praxis bezüglich Asana, Pranayama, Meditation mit vertiefter Selbsterfahrung und Schulung in Anleitung und Beratung. Hierbei zunächst generelle Kenntnisse und Praxis zu den drei Bereichen sowie Kompetenz des Yoga für Gesunde
- Vermittlung der wesentlichen Asanas in Theorie und Praxis (ggf. Verwendung von Hilfsmitteln) sowie ihrer möglichen spezifischen Wirkungen, möglichen Verletzungsrisiken, Hauptwirkungen und Kontraindikationen
- Wesentliche Techniken des Pranayama mit spezifischen Wirkungen, möglichen Nebenwirkungen, Kontraindikationen
- Wesentliche Meditationstechniken mit Hauptwirkungen, möglichen Nebenwirkungen und Kontraindikationen
- Mögliche Interaktionen und Synergien mit anderen Techniken der Entspannung, Spannungsregulation, Bewegung
- Aspekte von und Interaktion mit Ernährung
- Spezifische Aspekte hinsichtlich verschiedener Lebenslagen von Teilnehmenden (z.B. Schwangerschaft, Alter)

6. Yoga Praxis und Krankheit (≥ 90 Stunden oder 3 ECTS ausschließlich in Präsenz)

- Yoga-Praxis bezüglich Asana, Pranayama, Meditation mit Schulung in Anleitung und Beratung für wesentliche Krankheitsbilder, insbesondere chronische Rücken,- Nacken,- Kopfschmerzen, Rheuma, Arthrose, chronische neurologische Erkrankungen, Krebserkrankungen, Depression, Bluthochdruck und Herz-Kreislaufferkrankungen, Asthma sowie Darmerkrankungen
- Mit Fokus auf krankheitsspezifische Aspekte: Vermittlung der wesentlichen Asanas in Theorie und Praxis (ggf. Verwendung von Hilfsmitteln) sowie ihrer möglichen spezifischen Wirkungen, möglichen Verletzungsrisiken, Hauptwirkungen und Kontraindikationen
- Wesentliche Techniken des Pranayama mit spezifischen Wirkungen, möglichen Nebenwirkungen, Kontraindikationen
- Wesentliche Meditationstechniken mit spezifischen Hauptwirkungen, möglichen Nebenwirkungen und Kontraindikationen
- Mögliche Interaktionen und Synergien mit anderen Techniken der Entspannung, Spannungsregulation, Bewegung
- Interaktion mit Ernährung

Fachübergreifende Kompetenz

7. Grundlagen der Gesundheitsförderung und Prävention (≥ 30 Stunden oder 1 ECTS)

- Strategien und Handlungsfelder der Gesundheitsförderung
- Konzepte von Gesundheit und Krankheit

Tai Chi

Fachwissenschaftliche Kompetenz

1. Pädagogik, Psychologie (≥ 30 Stunden oder 1 ECTS)

- Grundlagen der Didaktik und Methodik, motivationelles Handeln, psychologische und pädagogische Grundlagen menschlichen Erlebens und Verhaltens (Lernen, soziale Prozesse), der Instruktion und Schulung
- Vermittlungstechniken in Theorie und Praxis
- Transtheoretisches Modell der Verhaltensänderung
- Grundlegende Aspekte von Stresserleben in Bezug auf die Didaktik

2. Philosophie und Geschichte des Tai Chi (≥ 30 Stunden oder 1 ECTS)

- Philosophische und historische Quellen und Bezüge des Tai Chi, insbesondere für das praktische Verständnis relevante Inhalte

3. Naturwissenschaftlich-medizinische Grundlagen (≥ 60 Stunden oder 2 ECTS)
 - Anatomie und Physiologie (Grundkenntnisse, u.a. Bewegungsapparat mit Gelenken, Funktionsketten, Faszien, Neuroendokrinologie, Psycho-Immunologie, Atemmechanik, Herz-Kreislauf-Regulation)
 - Wesentliche weitere Organsysteme (Verdauung, Niere, Nervensystem inkl. Sinnesorgane)
 - Gesunde Funktionsweise und ausgewählte stress-induzierte Krankheitsbilder (insbesondere stark prävalente chronische Erkrankungen einschl. chronischer Schmerzsyndrome)
 - Physiologische, neurobiologische und psychologische Erklärungsmodelle (Faszien, Bewegungskoordination, Atemkoordination, sensorisches Lernen)
 - Neurobiologie von Meditation
 - Konzept der Mind-Body Medizin und Relaxation Response
 - Biopsychosoziales Modell einschließlich Salutogenese

4. Medizin (≥ 30 Stunden oder 1 ECTS)
 - Aktueller Stand der Grundlagen- und klinischen Forschung zu Tai Chi
 - Relevante Aspekte aus dem psychologischen, neurowissenschaftlichen und sportmedizinischen Bereich

Fachpraktische Kompetenz

5. Tai Chi Übe-Praxis für Gesunde (≥ 150 Stunden oder 5 ECTS ausschließlich in Präsenz)
 - Vermittlung der wesentlichen Übungen, Grundbewegungen und Formen in Theorie und Praxis sowie ihrer möglichen spezifischen Wirkungen, möglichen Verletzungsrisiken, Hauptwirkungen und Kontraindikationen
 - Spezifische Aspekte hinsichtlich verschiedener Lebenslagen von Teilnehmenden (z.B. Schwangerschaft, Alter)
 - Grundlagen von Solo- und Partnerformen
 - Grundlagen von Übungen mit Geräten
 - Mögliche Interaktionen und Synergien mit anderen Techniken der Entspannung, Spannungsregulation, Bewegung

6. Tai Chi Übe-Praxis und Krankheit (≥ 30 Stunden oder 1 ECTS ausschließlich in Präsenz)
 - Mit Focus auf krankheitsspezifische Aspekte: Kenntnis der möglichen spezifischen Wirkungen, möglichen Verletzungsrisiken, Hauptwirkungen und Kontraindikationen
 - Wesentliche Aspekte der TCM, die für die Anwendung des Tai Chi in der ergänzenden Behandlung von Erkrankungen relevant sind
 - Mögliche Interaktionen und Synergien mit anderen Techniken der Entspannung, Spannungsregulation, Bewegung

Fachübergreifende Kompetenz

7. Grundlagen der Gesundheitsförderung und Prävention (\geq 30 Stunden oder 1 ECTS)
 - Strategien und Handlungsfelder der Gesundheitsförderung
 - Konzepte von Gesundheit und Krankheit

Qigong

Fachwissenschaftliche Kompetenz

1. Pädagogik, Psychologie (\geq 30 Stunden oder 1 ECTS)
 - Grundlagen der Didaktik und Methodik, motivationelles Handeln, psychologische und pädagogische Grundlagen menschlichen Erlebens und Verhaltens (Lernen, soziale Prozesse), der Instruktion und Schulung
 - Vermittlungstechniken in Theorie und Praxis
 - Transtheoretisches Modell der Verhaltensänderung
 - Grundlegende Aspekte von Stresserleben in Bezug auf die Didaktik
2. Philosophie und Geschichte des Qigong (\geq 30 Stunden oder 1 ECTS)
 - Kenntnisvermittlung über die philosophischen und historischen Quellen und Bezüge des Qigong, insbesondere für das praktische Verständnis relevante Inhalte
3. Naturwissenschaftlich-medizinische Grundlagen (\geq 60 Stunden oder 2 ECTS)
 - Anatomie und Physiologie (Grundkenntnisse, u.a. Bewegungsapparat mit Gelenken, Funktionsketten, Faszien, Neuroendokrinologie, Psycho-Immunologie, Atemmechanik, Herz-Kreislauf-Regulation)
 - Wesentliche weitere Organsysteme (Verdauung, Niere, Nervensystem inkl. Sinnesorgane)
 - Gesunde Funktionsweise und ausgewählte stress-induzierte Krankheitsbilder (insbesondere stark prävalente chronische Erkrankungen einschl. chronischer Schmerzsyndrome)
 - Physiologische, neurobiologische und psychologische Erklärungsmodelle (Faszien, Bewegungskoordination, Atemkoordination, sensorisches Lernen)
 - Neurobiologie von Meditation
 - Konzept der Mind-Body Medizin und Relaxation Response
 - Biopsychosoziales Modell einschließlich Salutogenese
4. Medizin (\geq 30 Stunden oder 1 ECTS)
 - Kenntnisvermittlung über den aktuellen Stand der Grundlagen- und klinischen Forschung zu Qigong
 - Relevante Aspekte aus dem psychologischen, neurowissenschaftlichen und sportmedizinischen Bereich

Fachpraktische Kompetenz

5. Qigong Übe-Praxis für Gesunde (≥ 150 Stunden oder 5 ECTS ausschließlich in Präsenz)
 - Qigong-Übe-Praxis mit vertiefter Selbsterfahrung und Schulung in Anleitung und Beratung
 - Hierbei zunächst Kenntnisse und Kompetenz im Bereich Qigong für Gesunde
 - Vermittlung der wesentlichen Übungen, Kenntnis elementarer Übungsprinzipien und ihrer Anwendung in verschiedenen Übungsformen, „stilles“ und „bewegtes“ Qigong.
 - Erlernen und intensive Übung der verschiedenen Ausdrucksformen, Hauptwirkungen und Kontraindikationen, mögliche Verletzungsrisiken
 - Spezifische Aspekte hinsichtlich verschiedener Lebenslagen von Teilnehmenden (z.B. Schwangerschaft, Alter)
 - Grundlagenkenntnisse aus dem Bereich Qigong-Massage und Selbstmassage
 - Meditationstechniken mit Wirkungen, möglichen Nebenwirkungen und Kontraindikationen
 - Mögliche Interaktionen und Synergien mit anderen Techniken der Entspannung, Spannungsregulation, Bewegung

6. Qigong Übe-Praxis und Krankheit (≥ 30 Stunden oder 1 ECTS ausschließlich in Präsenz)
 - Qigong Übe-Praxis mit Selbsterfahrung und Schulung in Anleitung und Beratung
 - Hierbei Kenntnisse und Kompetenz im Bereich Qigong für wesentliche stressmitinduzierte Krankheitsbilder, u.a. chronische Rücken-, Nacken-, Kopfschmerzen, Fibromyalgie, Depression, Bluthochdruck, Asthma und Arthrose
 - Mit Focus auf krankheitsspezifische Aspekte: Kenntnisvermittlung der möglichen spezifischen Wirkungen, möglichen Verletzungsrisiken, Hauptwirkungen und Kontraindikationen
 - Wesentliche Aspekte der TCM, die für die Anwendung des Qigong in der ergänzenden Behandlung von Erkrankungen relevant sind
 - Mögliche Interaktionen und Synergien mit anderen Techniken der Entspannung, Spannungsregulation, Bewegung

Fachübergreifende Kompetenz

7. Grundlagen der Gesundheitsförderung und Prävention (≥ 30 Stunden oder 1 ECTS)
 - Strategien und Handlungsfelder der Gesundheitsförderung
 - Konzepte von Gesundheit und Krankheit

Handlungsfeld Suchtmittelkonsum

Präventionsprinzipien „Förderung des Nichtrauchens“ und „Gesundheitsgerechter Umgang mit Alkohol/Reduzierung des Alkoholkonsums“

Die nachfolgend genannten Fachkompetenzen müssen zu mindestens 60% in wissenschaftlichen Studiengängen an Universitäten oder Fachhochschulen mit Abschluss erworben worden sein. Sie können bis zu 40% durch weitere Qualifizierungsmaßnahmen ergänzt werden. Anerkennungsfähig

sind weitere Qualifizierungsmaßnahmen von Institutionen der Aus-, Fort- und Weiterbildung, die staatlich anerkannte Berufs- oder Studienabschlüsse vergeben bzw. die staatlich anerkannt sind sowie von Berufs- und Fachverbänden.

Fachwissenschaftliche Kompetenz

1. Psychologische Grundlagen (≥ 90 Stunden oder 3 ECTS)
 - Zentrale Fragestellungen (Beschreiben, Erklären, Vorhersagen, Verändern menschlichen Erlebens und Verhaltens)
 - Theorien (z. B. Behaviorismus, kognitive Theorien, sozial-kognitive Theorien) und Teilgebiete der Psychologie (z. B. Lernen und Gedächtnis, Entwicklung, Persönlichkeit, soziale Prozesse, psychische Störungen)
 - Selbstregulation und Selbststeuerung

2. Psychologie des Gesundheitsverhaltens (≥ 90 Stunden oder 3 ECTS)
 - Theorien und Modelle des Gesundheitsverhaltens
 - Gesundheits- und krankheitsbezogene Kognitionen
 - Risikofaktoren und Ressourcen der Gesundheit als Schutzfaktoren für das Entstehen von Sucht
 - Lebensqualität und Wohlbefinden
 - Persönlichkeit und Gesundheit
 - Geschlecht und Gesundheitsverhalten
 - Gesundheit im Lebenslauf

3. Grundlagen Sucht, Suchtmittel, Suchtprävention (≥ 90 Stunden oder 3 ECTS)
 - Definition und Grundbegriffe der Suchtentwicklung
 - Suchtdynamische Prozesse
 - Erklärungsansätze und Theorien abhängiger Verhaltensweisen
 - Adoleszenz und Drogen
 - Zahlen und Fakten über stoffgebundene und nichtstoffgebundene Süchte
 - Begriffsbestimmung und Wirkungsweisen legaler und illegaler Drogen sowie Nutzungsgewohnheiten ihrer Konsument/innen
 - Diagnostik und Klassifikationssysteme
 - Suchtverlauf und körperliche/seelische Folgen
 - Epidemiologie
 - Kenntnisse über das Suchthilfesystem

4. Pädagogik, Soziale Arbeit (≥ 180 Stunden oder 6 ECTS)
 - Pädagogische Kenntnisse und Grundlagen für praktische Arbeit mit verschiedenen Zielgruppen (Alter, Geschlecht, kultureller Hintergrund) im Kontext verschiedener sich wandelnder Lebenswelten
 - Kenntnisse über Verhaltensinterventionen und Modelle von Kooperation
5. Evaluation, Qualitätssicherung, Forschungsmethoden, Statistik (≥ 90 Stunden oder 3 ECTS)
Methoden der Qualitätssicherung von Maßnahmen der Gesundheitsförderung, speziell Suchtprävention
 - Evaluation
 - Empirie
 - Statistik
 - Standards von guter wissenschaftlicher Praxis

Fachpraktische Kompetenz

6. Beratung, Training und Schulung sowie Selbsterfahrung, Einführung in das Nichtraucherprogramm/Programm zur Reduktion des Alkoholkonsums (≥ 180 Stunden oder 6 ECTS)
 - Selbstorganisation
 - Kommunikation, Pädagogik,
 - Anleitung, Beratung, Training und Schulung,
 - Vermittlung des Trainings, Trainingsanpassung

Fachübergreifende Kompetenz

7. Gesundheitsförderung und Prävention (≥ 30 Stunden oder 1 ECTS)
 - Strategien und Handlungsfelder der Gesundheitsförderung und Prävention
 - Konzepte von Gesundheit und Krankheit
8. Frei wählbar aus den o.g. Inhalten 1-7 (≥ 150 Stunden oder 5 ECTS)
 - Vertiefte Kompetenzen in einzelnen ausgewiesenen Bereichen