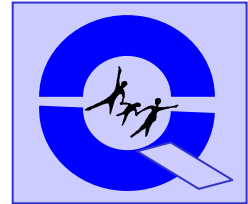




**Landesvereinigung für  
Gesundheitsförderung  
in Schleswig-Holstein e.V.**  
Flämische Str. 6-10, 24103 Kiel,  
Tel.: 0431-93859 Fax: 0431-94871  
gesundheit@lvgfsh.de  
www.lv-gesundheit-sh.de



## Antrag auf Qualitätsprüfung von Einzelmaßnahmen zur Primärprävention nach § 20 u. § 20 a SGB V [Den Handlungsleitfaden zu § 20 und § 20 a SGB V finden Sie unter www.lv-gesundheit-sh.de](http://www.lv-gesundheit-sh.de)

Ihr Antrag wird nach Eingang der Grundpauschale in Höhe von 70- € auf unser Konto bei der Evangelischen Darlehns-genossenschaft eG, BLZ 210 602 37, Konto-Nr. 576042 geprüft.  
Das Qualitätssiegel erhalten Sie nach Eingang des kompletten Rechnungsbetrages auf diesem Konto.

Antragsteller/in bzw. Institution:	
Ansprechpartner/in:	
Straße:	
Ort:	
Telefon/Fax:	
E-Mail:	
Internetadresse:	

### Titel der Maßnahme

--

### Handlungsfelder

- Bewegung    Entspannung    Ernährung    Suchtprävention

### Ziele der Maßnahme (Zutreffendes bitte ankreuzen)

- Reduzierung von Bewegungsmangel durch gesundheitssportliche Aktivität  
 Vorbeugung und Reduzierung spezieller gesundheitlicher Risiken durch geeignete verhaltens- und gesundheitsorientierte Bewegungsprogramme  
 Stärkung physischer Gesundheitsressourcen insbesondere die Faktoren gesundheitsbezogene Fitness  Ausdauer  Kraft  Dehnfähigkeit  
 Koordinationsfähigkeit  Entspannungsfähigkeit  
 Stärkung psychosozialer Gesundheitsressourcen insbesondere  Handlungs- und Effektwissen  Selbstwirksamkeit  Stimmung  Körperkonzept  Soziale Kompetenz und Einbindung  
 Verminderung von Risikofaktoren des  Herz-Kreislaufsystems  Muskel-Skelettsystems  
 Bewältigung von psycho-somatischen Beschwerden und Missbefindenszuständen

- Aufbau von Bindung an gesundheitssportliche Aktivitäten
- Aufbau kooperativer Netzwerke für den Zugang und die Weiterführung gesundheitssportlicher Aktivität
- Vermeidung von Fehl- und Mangelernährung
- Vermeidung und Reduktion von Übergewicht
- Förderung individueller Kompetenzen der Belastungsverarbeitung zur Vermeidung stressbedingter Gesundheitsrisiken durch
  - instrumentelles Stressmanagement
  - kognitives Stressmanagement
  - palliativ-regeneratives Stressmanagement
- Förderung des Nichtrauchens
- Gesundheitsgerechter Umgang mit Alkohol / Reduzierung des Alkoholkonsums

## Zielgruppe

An wen richtet sich die Maßnahme?

- männlich     
  weiblich     
  nicht geschlechtsspezifisch

Altersgruppe:

- |  |  |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> 3 bis 6 Jahre   | <input type="checkbox"/> 18 bis 35 Jahre |
| <input type="checkbox"/> 6 bis 10 Jahre  | <input type="checkbox"/> 35 bis 50 Jahre |
| <input type="checkbox"/> 10 bis 14 Jahre | <input type="checkbox"/> 50 bis 65 Jahre |
| <input type="checkbox"/> 14 bis 18 Jahre | <input type="checkbox"/> ab 65 Jahre     |

Wie wird die Zielgruppe angesprochen?

- Flyer       Zeitung  
 Aushang       durch Ärzte  
 anders: \_\_\_\_\_

Werden sozial benachteiligte Bevölkerungsgruppen erreicht? Ja  Nein

Wenn ja, bitte erläutern: Wer wird wie erreicht?

Ich erkläre, dass keine Personen mit Kontraindikationen an der Maßnahme teilnehmen

- Ja

## Kursleiter / Kursleiterinnen

Name:	
Anschrift:	
Tel./Fax.:	
Zuständig für Thema:	
Hauptamtlich tätig als:	
Berufliche Qualifikation, Zusatzqualifikation und methodisch-didaktische Qualifikation: <input type="checkbox"/> liegen der Landesvereinigung vor <input type="checkbox"/> sind als Kopie beigefügt	

Name:	
Anschrift:	
Tel./Fax.:	
Zuständig für Thema:	
Hauptamtlich tätig als:	
Berufliche Qualifikation, Zusatzqualifikation und methodisch-didaktische Qualifikation: <input type="checkbox"/> liegen der Landesvereinigung vor <input type="checkbox"/> sind als Kopie beigefügt	

Name:	
Anschrift:	
Tel./Fax.:	
Zuständig für Thema:	
Hauptamtlich tätig als:	
Berufliche Qualifikation, Zusatzqualifikation und methodisch-didaktische Qualifikation: <input type="checkbox"/> liegen der Landesvereinigung vor <input type="checkbox"/> sind als Kopie beigefügt	

(Sollten mehr als drei Kursleiter/Kursleiterinnen das Angebot durchführen, kopieren Sie bitte diese Seite)

## Rahmenbedingungen

Größe und Ausstattung des Gruppenraums:

Teilnehmerzahl:

bis  Personen

(Die Teilnehmerzahl muss mindestens 4 Personen und maximal 15 Personen umfassen)

Umfang und Dauer der Maßnahme:

Die Maßnahme umfasst  Unterrichtseinheiten von jeweils  Minuten Dauer  
(Die Maßnahme muss insgesamt mindestens 8 Kursstunden, also 360 Minuten, umfassen)

Kursbetrag pro Teilnehmer:  €

(Dieser Betrag ist wichtig für die Errechnung der Zuschusshöhe durch die Krankenkassen.)

Schriftliche Unterlagen für die Kursteilnehmer

liegen der Landesvereinigung vor  sind beigelegt

Wie soll der Transfer in den Alltag erreicht werden?

Konkrete Tipps zur Umsetzung des Erlernten in den Alltag

To do – Liste  Selbstvertrag

Sonstiges:.....

Wie wird das Angebot dokumentiert?

Teilnehmerliste  schriftlicher Ablaufplan

sonstiges:.....

Wie sieht ihre Erfolgskontrolle aus?

Fragebogen  persönliche Gespräche

Feedback am Ende jeder Kursstunde  sonstiges:

.....

Im Falle einer Zertifizierung bin ich mit der Veröffentlichung im Internet einverstanden:

ja  nein

Ich versichere, dass die vorstehenden Angaben richtig und vollständig sind. Mir ist bekannt, dass bei Veränderungen der Maßnahme diese Qualitätsüberprüfung wiederholt werden muss.

-----

-----

Ort, Datum

Unterschrift

## Struktur der einzelnen Maßnahmen:

**!** Bitte erläutern Sie den Aufbau Ihrer Kurseinheiten anhand dieses Schemas ausführlich auf Extrablättern bzw. senden Sie uns Ihr bereits erarbeitetes Kurskonzept zu.

Für Kurse zur Vermeidung und Reduktion von Übergewicht definieren Sie bitte die Zielgruppe Ihres Kurses anhand der BMI –Angabe!

-- Beispiel --

UE*	Inhalte	Didaktik & Methodik (Arbeitsformen, Medien)	UE in Min.
1	<b>1. Begrüßung:</b> Vorstellung der Teilnehmer, Wünsche/Ziele festlegen <b>2. Praxis:</b> <b>2.1. Aufwärmung</b> Kreislaufgymnastik nach Musik <b>2.2. Erlernen der aufrechten Körperhaltung im Sitz</b> Wahrnehmung der drei „Zahnräder“ der Wirbelsäule <b>2.3 Stabilisation der aufrechten Körperhaltung</b> Übungen mit den Theraband <b>3. Theorie</b> Aufbau der Wirbelsäule <b>4. Ausklang</b> Igelballmassage, Besprechung aufgetretener Fragen	Stuhlkreis Flipchart  Stand im Kreis, Musik  Sitz auf dem Hocker  Sitz, Therabänder rot, Musik  Vortrag mit Wirbelsäulenmodell  Partnerarbeit, Matten, Igelbälle, Musik	45
2	<b>1. Beginn:</b> ... <b>2. Praxis:</b> ... <b>2.1</b> ... <b>2.2</b> ...	...	...
3	...	...	...
...	...	...	...
...	...	...	...
...	...	...	...

- UE: Unterrichtseinheit