

Handlungsfeld	Präventionsprinzip	Kursziele	Kursinhalte	Qualifikation bis 30.09.2020	Qualifikation ab 01.10.2020
Bewegung	Bewegungsmangel reduzieren	<ul style="list-style-type: none"> Stärkung physischer Gesundheitsressourcen wie körperlicher Fitness, Ausdauer, Dehn-, Koordinations- und Entspannungsfähigkeit Stärkung psychosozialer Gesundheitsressourcen wie Selbstwirksamkeit, Körperkonzept und Stimmung Reduzierung von Faktoren, die das Risiko für Herz-Kreislauf- oder Muskel-Skelett-Erkrankungen erhöhen Aufbau einer Bindung an sportliche Aktivität zum Wohle der Gesundheit Verbesserung der Bewegungsverhältnisse, zum Beispiel durch Netzwerkbildung 	<ul style="list-style-type: none"> Verbesserung von Ausdauer, Kraft, Dehn- und Koordinationsfähigkeit mit Empfehlungen zur Belastungsdosierung und -anpassung Lockerungsübungen Informationen zur Notwendigkeit und Wirkung von Bewegung Vermittlung von Körpererfahrung Hilfe bei der Übertragung und Integration der Kursinhalte in den Alltag bei Bedarf: Informationen zu potenziellen Gefahren von Nahrungsergänzungsmitteln, Medikamenten (Doping) 	Staatlich anerkannter Berufs- oder Studienabschluss: <ul style="list-style-type: none"> Sportwissenschaftler Physiotherapeut Sportlehrer Mediziner lizenzierte Übungsleiter (jeweils mit Programmeinweisung) 	Es müssen folgende Mindeststandards (einschließlich oder zusätzlicher Programmeinweisung) nachgewiesen werden: <ul style="list-style-type: none"> Fachwissenschaftliche Kompetenz: jeweils 150 Stunden in Trainings- / Bewegungswissenschaften, Medizin, Pädagogik / Psychologie Fachpraktische Kompetenz: 150 Stunden in Theorie und Praxis der Sportarten und Bewegungsfelder Fachübergreifende Kompetenz: 30 Stunden in Grundlagen der Gesundheitsförderung und Prävention sowie weitere 120 Stunden aus den oben genannten Inhalten (frei wählbar) zur Vertiefung
Bewegung	Spezielle gesundheitliche Risiken durch Bewegungsprogramme vorbeugen oder reduzieren	Die Kursziele entsprechen denen des Präventionsprinzips "Bewegungsmangel reduzieren" (s.o.)	Neben den im Präventionsprinzip "Bewegungsmangel reduzieren" (s.o.) genannten Kursinhalten, sollten die Inhalte hier auf die spezifischen Problembereiche bezogen werden. Hierzu gehört unter anderem, Zusammenhänge zwischen Problemen wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Ressourcen, wie Ausdauer herzustellen.	Staatlich anerkannter Berufs- oder Studienabschluss: <ul style="list-style-type: none"> Sportwissenschaftler Physiotherapeut Sportlehrer Mediziner lizenzierte Übungsleiter (jeweils mit Programmeinweisung) Zusätzlich sind Zusatzqualifikation für den jeweiligen Problembereich z.B. Muskel-	Es müssen folgende Mindeststandards (einschließlich oder zusätzlicher Programmeinweisung) nachgewiesen werden: <ul style="list-style-type: none"> Fachwissenschaftliche Kompetenz: jeweils 150 Stunden in Trainings- / Bewegungswissenschaften, Medizin, Pädagogik / Psychologie, sowie 120 Stunden in Pathologie / Pathophysiologie

Handlungsfeld	Präventionsprinzip	Kursziele	Kursinhalte	Qualifikation bis 30.09.2020	Qualifikation ab 01.10.2020
				Skelett-System notwendig. Mit entsprechender Zusatzqualifikation können gegebenenfalls auch Ergotherapeuten oder Masseure anerkannt werden.	<ul style="list-style-type: none"> Fachpraktische Kompetenz: 150 Stunden in Theorie und Praxis der Sportarten und Bewegungsfelder Fachübergreifende Kompetenz: 30 Stunden in Grundlagen der Gesundheitsförderung und Prävention sowie weitere 120 Stunden aus den oben genannten Inhalten (frei wählbar) zur Vertiefung
Ernährung	Mangel- und Fehlernährung vermeiden	<ul style="list-style-type: none"> Stärkung der Motivation und Handlungskompetenz der Teilnehmer Befähigung zu einer eigenverantwortlichen und nachhaltigen Ernährungsumstellung Integration einer individuell bedarfsgerechten und ausgewogenen Ernährung sowie gegebenenfalls mehr Bewegung im Alltag 	<ul style="list-style-type: none"> Förderung einer gesundheitsfördernden Ernährung Verbesserung des Koch- und Einkaufsverhaltens Training der flexiblen Verhaltenskontrolle Motivation zu mehr Bewegung im Alltag 	Staatlich anerkannter Berufs- oder Studienabschluss: <ul style="list-style-type: none"> Diätassistenten Ökotrophologen Ernährungswissenschaftler Ernährungs- und Hygienetechniker mit Schwerpunkt Ernährungstechnik (jeweils mit themenbezogener Zusatzqualifikation) Mediziner mit Fortbildungsnachweis zur Ernährungsmedizin 	Es müssen folgende Mindeststandards (einschließlich oder zusätzlicher Programmeinweisung) nachgewiesen werden: <ul style="list-style-type: none"> Fachwissenschaftliche Kompetenz: jeweils 360 Stunden in Ernährung und in Medizin / Ernährungsmedizin, sowie 450 Stunden in Pädagogik / Psychologie Fachpraktische Kompetenz: 450 Stunden in Theorie und Praxis der Lebensmittel- und Warenkunde Fachübergreifende Kompetenz: 30 Stunden in Grundlagen der Gesundheitsförderung und Prävention sowie weitere 150 Stunden aus den oben genannten Inhalten (frei wählbar) zur Vertiefung

Handlungsfeld	Präventionsprinzip	Kursziele	Kursinhalte	Qualifikation bis 30.09.2020	Qualifikation ab 01.10.2020
Ernährung	Übergewicht vermeiden oder reduzieren	<ul style="list-style-type: none"> Bei Erwachsenen: Umstellung auf ein gesundheitsförderndes Ernährungs- und Bewegungsverhalten mit dem Ziel einer angemessenen Gewichtsreduktion und anschließender Stabilisierung Bei Kindern und Jugendlichen: <ul style="list-style-type: none"> Umstellung auf ein gesundheitsförderndes Ernährungs- und Bewegungsverhalten mit dem Ziel, das Körpergewicht bei gleichzeitigem Längenwachstum konstant zu halten und eine Adipositas oder Adipositas-assoziierte Erkrankung zu vermeiden. Vermittlung eines verbesserten Körper- und Selbstbewusstseins und Erhöhung ihres Selbstwertgefühls 	<ul style="list-style-type: none"> richtet sich an Erwachsene mit einem BMI zwischen einschließlich 25 und 29 (nach ärztlicher Rücksprache auch BMI ab 30) ohne behandlungsbedürftige Stoffwechselerkrankungen oder psychische (Ess-)Störungen Vermittlung zu möglichen Ursachen des Übergewichts Förderung einer bedarfsgerechten, gesundheitsfördernden Ernährung Erkennen und Verändern von situationsabhängigem Essverhalten Training zur flexiblen Verhaltenskontrolle Motivation und Anleitung zu mehr Bewegung im Alltag Verbesserung des Koch- und Einkaufsverhaltens Tipps zur Vermeidung des "Jojo-Effekts" 	<p>Staatlich anerkannter Berufs- oder Studienabschluss:</p> <ul style="list-style-type: none"> Diätassistenten Ökotrophologen Ernährungswissenschaftler Ernährungs- und Hygienetechniker mit Schwerpunkt Ernährungstechnik (jeweils mit themenbezogener Zusatzqualifikation) Mediziner mit Fortbildungsnachweis zur Ernährungsmedizin 	<p>Es müssen folgende Mindeststandards (einschließlich oder zusätzlicher Programmeinweisung) nachgewiesen werden:</p> <ul style="list-style-type: none"> Fachwissenschaftliche Kompetenz: jeweils 360 Stunden in Ernährung und in Medizin / Ernährungsmedizin, sowie 450 Stunden in Pädagogik / Psychologie Fachpraktische Kompetenz: 450 Stunden in Theorie und Praxis der Lebensmittel- und Warenkunde Fachübergreifende Kompetenz: 30 Stunden in Grundlagen der Gesundheitsförderung und Prävention sowie weitere 150 Stunden aus den oben genannten Inhalten (frei wählbar) zur Vertiefung
Stressbewältigung / Entspannung	Stressbewältigungskompetenzen fördern	<ul style="list-style-type: none"> Stärkung der individuellen Stressbewältigungskompetenzen Vermittlung eines möglichst breiten Repertoires an Bewältigungsstrategien, um mit dem Stress möglichst flexibel umzugehen 	<ul style="list-style-type: none"> Systematisches Problemlösen Zeitmanagement und persönliche Arbeitsorganisation kognitive Umstrukturierung (psychophysiologische) Entspannungsübungen 	<p>Staatlich anerkannter Berufs- oder Studienabschluss:</p> <ul style="list-style-type: none"> Psychologen Pädagogen Sozialpädagogen Sozialwissenschaftler Gesundheitswissenschaftler 	<p>Es müssen folgende Mindeststandards nachgewiesen werden:</p> <ul style="list-style-type: none"> Fachwissenschaftliche Kompetenz: jeweils 180 Stunden in Psychologische Grundlagen, Psychologie des Gesundheitsverhaltens sowie in Theorien zu Stress

Handlungsfeld	Präventionsprinzip	Kursziele	Kursinhalte	Qualifikation bis 30.09.2020	Qualifikation ab 01.10.2020
		<ul style="list-style-type: none"> Vermeidung von chronischem Stress und den daraus resultierenden negativen Folgen für die (körperliche und psychische) Gesundheit 	<ul style="list-style-type: none"> Training von sozial-kommunikativen Kompetenzen eventuell Stärkung von Achtsamkeit und Resilienz 	<ul style="list-style-type: none"> Mediziner (jeweils mit der Zusatzqualifikation im Bereich Stressmanagement) 	<p>und Stressbewältigung, dazu jeweils 90 Stunden in Medizin und in Evaluation, Qualitätssicherung, Forschungsmethode, Statistik</p> <ul style="list-style-type: none"> Fachpraktische Kompetenz: 90 Stunden in Beratung, Training, Schulung, Selbsterfahrung und Einweisung in das Stressbewältigungsprogramm Fachübergreifende Kompetenz: 30 Stunden in Grundlagen der Gesundheitsförderung und Prävention sowie weitere 60 Stunden aus den oben genannten Inhalten (frei wählbar) zur Vertiefung
Stressbewältigung / Entspannung	Entspannung fördern	<ul style="list-style-type: none"> Erlernen von Entspannungsverfahren zur späteren selbstständigen Anwendung zur Vorbeugung und Reduzierung physischer und psychischer Spannungszustände 	<p>Vermittlung verschiedener Entspannungsmethoden z.B.:</p> <ul style="list-style-type: none"> Progressive Muskelrelaxation nach Jacobson Autogenes Training Hatha Yoga Tai Chi Qigong 	<p>Staatlich anerkannter Berufs- oder Studienabschluss:</p> <ul style="list-style-type: none"> Psychologen Pädagogen Sozialpädagogen Sozialwissenschaftler Gesundheitspädagogen Gesundheitswissenschaftler Mediziner Sportwissenschaftler Sportlehrer Physiotherapeuten Ergotherapeuten Erzieher 	<p>Je nach Entspannungsverfahren müssen unterschiedliche Mindeststandards nachgewiesen werden.</p> <p>Progressive Muskelrelaxation und Autogenes Training:</p> <ul style="list-style-type: none"> Fachwissenschaftliche Kompetenz: jeweils 180 Stunden in Pädagogik / Psychologie und in Medizin Fachpraktische Kompetenz: 90 Stunden in Beratung, Training, Schulung, Selbsterfahrung und Einweisung in Progressive

Handlungsfeld	Präventionsprinzip	Kursziele	Kursinhalte	Qualifikation bis 30.09.2020	Qualifikation ab 01.10.2020
				<ul style="list-style-type: none"> Heilpädagogen (jeweils mit der Zusatzqualifikation im Bereich Entspannung) <p>Für die fernöstlichen Verfahren (Hatha Yoga, Tai Chi, Qi-gong) bedarf es einer anerkannten Zusatzqualifikation in dem spezifischen Bereich, der die Person nach einer den jeweils gängigen Standards entsprechenden Ausbildung als Trainingsleitung qualifiziert.</p>	<p>Muskelrelaxation / Autogenes Training</p> <ul style="list-style-type: none"> Fachübergreifende Kompetenz: 30 Stunden in Grundlagen der Gesundheitsförderung und Prävention sowie weitere 150 Stunden aus den oben genannten Inhalten (frei wählbar) zur Vertiefung <p>Hatha Yoga:</p> <ul style="list-style-type: none"> Fachwissenschaftliche Kompetenz: 30 Stunden in Pädagogik / Psychologie, dazu jeweils 60 Stunden in Philosophie und Geschichte des Yoga und in naturwissenschaftlich medizinische Grundlagen, sowie 30 Stunden in Medizin Fachpraktische Kompetenz: 180 Stunden in Yoga-Praxis für Gesunde und 90 Stunden in Yoga-Praxis und Krankheit Fachübergreifende Kompetenz: 30 Stunden in Grundlagen der Gesundheitsförderung und Prävention <p>Tai Chi und Qigong:</p> <ul style="list-style-type: none"> Fachwissenschaftliche Kompetenz: jeweils 30

Handlungsfeld	Präventionsprinzip	Kursziele	Kursinhalte	Qualifikation bis 30.09.2020	Qualifikation ab 01.10.2020
					<p>Stunden in Pädagogik / Psychologie und in Philosophie und Geschichte des Tai Chi / Qigong, dazu 60 Stunden in naturwissenschaftlich-medizinische Grundlagen, sowie 30 Stunden in Medizin</p> <ul style="list-style-type: none"> • Fachpraktische Kompetenz: 150 Stunden in Tai Chi/Qigong-Praxis für Gesunde und 30 Stunden in Tai Chi/Qigong-Praxis und Krankheit • Fachübergreifende Kompetenz: 30 Stunden in Grundlagen der Gesundheitsförderung und Prävention
Suchtmittelkonsum	Nichtrauchen fördern	Beendigung des Tabakkonsums	<ul style="list-style-type: none"> • Aufklärung über die gesundheitlichen Risiken sowie die physiologischen und psychologischen Auswirkungen des Rauchens • Analyse des persönlichen Konsumverhaltens • Rauchstopp • Informationen zu Auswirkungen des Entzugs • Strategien zur Vermeidung von Rückfällen 	<p>Staatlich anerkannter Berufs- oder Studienabschluss:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Psychologen • Pädagogen • Sozialpädagogen • Sozialwissenschaftler • Gesundheitswissenschaftler • Mediziner (jeweils mit entsprechender Zusatzqualifikation und Programmeinweisung) 	<p>Es müssen folgende Mindeststandards nachgewiesen werden:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Fachwissenschaftliche Kompetenz: 180 Stunden in Pädagogik / Soziale Arbeit, dazu jeweils 90 Stunden in Psychologische Grundlagen, Psychologie des Gesundheitsverhaltens, Grundlagen Sucht / Suchtmittel / Suchtprävention sowie in Evaluation, Qualitätssicherung, Forschungsmethode, Statistik • Fachpraktische Kompetenz: 180 Stunden in

Handlungsfeld	Präventionsprinzip	Kursziele	Kursinhalte	Qualifikation bis 30.09.2020	Qualifikation ab 01.10.2020
					<p>Beratung, Training, Schulung, Selbsterfahrung und Einweisung in das Nicht-raucherprogramm</p> <ul style="list-style-type: none"> Fachübergreifende Kompetenz: 30 Stunden in Grundlagen der Gesundheitsförderung und Prävention sowie weitere 150 Stunden aus den oben genannten Inhalten (frei wählbar) zur Vertiefung
Suchtmittelkonsum	Alkoholkonsum reduzieren bzw. einen gesundheitsgerechten Umgang mit Alkohol erlernen	<ul style="list-style-type: none"> Motivation für gesundheitsbewussten Umgang mit Alkohol Information zu gesundheitlichen Vorteilen eines geringeren Konsums Entwicklung individueller Strategien zur Konsumreduktion Problemlösestrategien für Belastungssituationen Stärkung persönlicher Kompetenzen und Ressourcen 	<ul style="list-style-type: none"> Aufklärung über die gesundheitlichen Risiken sowie die physiologischen und psychologischen Auswirkungen des Alkoholkonsums Analyse des persönlichen Trinkverhaltens Umgang mit Risikosituationen Unterstützung der Selbstwirksamkeitsüberzeugung 	<p>Staatlich anerkannter Berufs- oder Studienabschluss:</p> <ul style="list-style-type: none"> Psychologen Pädagogen Sozialpädagogen Sozialwissenschaftler Gesundheitswissenschaftler Mediziner (jeweils mit entsprechender Zusatzqualifikation oder beruflicher Erfahrung im Bereich der Suchtprävention und -beratung) 	<p>Es müssen folgende Mindeststandards nachgewiesen werden:</p> <ul style="list-style-type: none"> Fachwissenschaftliche Kompetenz: 180 Stunden in Pädagogik / Soziale Arbeit, dazu jeweils 90 Stunden in Psychologische Grundlagen, Psychologie des Gesundheitsverhaltens, Grundlagen Sucht / Suchtmittel / Suchtprävention sowie in Evaluation, Qualitätssicherung, Forschungsmethoden, Statistik Fachpraktische Kompetenz: 180 Stunden in Beratung, Training, Schulung, Selbsterfahrung und Einweisung in das Programm zur Reduktion des Alkoholkonsums

Handlungsfeld	Präventionsprinzip	Kursziele	Kursinhalte	Qualifikation bis 30.09.2020	Qualifikation ab 01.10.2020
					<ul style="list-style-type: none"> Fachübergreifende Kompetenz: 30 Stunden in Grundlagen der Gesundheitsförderung und Prävention sowie weitere 150 Stunden aus den oben genannten Inhalten (frei wählbar) zur Vertiefung