



## Aufnahmebedingungen für Kursangebote aus dem Bereich Gesundheitssport in das Projekt BEREZ - Bewegung auf Rezept

Amt für Prävention, Gesundheitsförderung und öffentliche Gesundheit  
Landhaus 12  
Kanonikus-Michael-Gamper-Straße 1  
39100 Bozen

**Betrifft:** Projekt „Bewegung auf Rezept“ und Standards für Kurse im Bereich Bewegung, Sport und Gesundheit.

### 1. Projektbegründung

Das Projekt nimmt direkten Bezug auf den von der Landesregierung im Dezember 2015 verabschiedeten „Präventionsplan 2016-2019“ für die Autonome Provinz Bozen (Nr. 1546). Im Programmpunkt „Zugewinn an Gesundheit“ sind verschiedene Maßnahmen zur Verbesserung des Lebensstils erarbeitet worden, die unter anderem auch die Förderung der körperlichen Aktivität vorsehen. In diesem Sinne richtet sich das Projekt „Bewegung auf Rezept“ an Menschen, die bis dato noch keinen oder nur wenig Zugang zu körperlicher Aktivität hatten und die darin bestärkt werden sollen, sich (mehr) zu bewegen.

### 2. Projektbeschreibung

Der Hausarzt oder die Hausärztin verordnet Menschen mit Risikofaktor „Bewegungsmangel“ körperliche Aktivität als gesundheitsfördernde Intervention und fördert somit den Zugang zu einem aktiven gesunden Lebensstil. Um der Empfehlung Nachdruck zu verleihen, stellt der Hausarzt oder die Hausärztin ein eigens dafür konzipiertes Rezept aus, empfiehlt darin die geeignete Bewegungsform und weist gleichzeitig auf die mit BEREZ „Bewegung auf Rezept“ gekennzeichneten Kurse. Die spezielle Bezeichnung der Kurse erleichtert dem Patienten oder der Patientin die Suche nach dem geeigneten Angebot. Die Kurse sind auch online abrufbar (<http://weiterbildung.buerqernetz.bz.it>).

Ziel ist es, in Zusammenarbeit mit den Hausärzten des Südtiroler Sanitätsbetriebes die gesundheitsfördernde Wirkung von Bewegung zu verdeutlichen und den Zugang zu Bewegungsangeboten zu erleichtern.

#### 2.1. Für Hausärzte: Verschreibung von „Bewegung auf Rezept“

Die Südtiroler Hausärzte und Hausärztinnen klären über die Wirkung von Bewegung auf und verschreiben ihren Patienten und Patientinnen mit Risikofaktor Bewegungsmangel körperliche Aktivität wie ein „Medikament“. Zur Verschreibung von Bewegung als ärztliche Maßnahme auf „weißem Rezept“, erhalten die Hausärzte eine eigens für das Projekt erstellte Rezeptvorlage, auf der sie den Schwerpunkt des Bewegungs- bzw. Trainingsbereiches angeben. Der Arzt oder die Ärztin empfiehlt dabei nur die Art der Bewegung (Bsp. für Herz-Kreislauf) und nicht ein spezifisches Angebot. Für die Suche nach dem geeigneten Angebot wird auf das Patienten-Informationsblatt verwiesen, auf dem die Web-Adresse der Online-Suchmaschine für die gesammelten BEREZ-Kursangebote verzeichnet ist. Es besteht zudem die Möglichkeit, eine Liste der Kursangebote in der näheren Umgebung auszudrucken und dem Patienten oder der Patientin zur Verfügung zu stellen - v. a. gedacht für ältere Patienten und Patientinnen ohne Internet-Zugang.



„Bewegung auf Rezept“ wird jenen Patienten und Patientinnen verschrieben, die entweder nie oder lange nicht mehr Sport betrieben haben, Nicht-Sportler oder Nicht-Sportlerinnen sind, an chronischen Krankheiten mit leichter Beeinträchtigung leiden oder einen bewegungsarmen Lebensstil führen. Die Patienten und Patientinnen dürfen keine akuten Erkrankungen vorweisen und sich nicht in der Reha-Phase befinden.

## 2.2. Für Anbieter: Kurse „Bewegung auf Rezept“

Alle öffentlichen und privaten Einrichtungen haben die Möglichkeit, ihr Angebot im Bereich Gesundheitssport vom Ressort Gesundheit, Sport, Soziales und Arbeit qualifizieren zu lassen und nach Aufnahme in das Projekt mit dem Zusatzvermerk BEREZ „Bewegung auf Rezept“ bekanntzugeben. In einem ersten Schritt wird das bereits bestehende Bewegungsangebot qualifiziert, in einem weiteren Schritt können bei Bedarf auch neue Kursangebote entstehen. Das Bewegungsangebot steht allen offen: Es nehmen sowohl Personen teil, die sich aus Eigeninitiative anmelden, als auch jene mit einer Bewegungsempfehlung vom Hausarzt. Bei der Anmeldung haben Kursteilnehmer und –teilnehmerinnen mit Verschreibung kein Vorrecht, die Anmeldekriterien gelten gleichermaßen für alle wie gehabt. Für die Teilnahmegebühren kommen die Teilnehmerinnen und Teilnehmer selbst auf; es ist keine finanzielle Förderung für das Projekt vorgesehen. Die Kursanbieter profitieren von einem vermehrten Bedarf an Gesundheitssportangeboten aufgrund erhöhter Nachfrage. Die für „Bewegung auf Rezept“ geeigneten Kurse können auch bei allen anderen Publikationen als BEREZ-Kurse gekennzeichnet werden.

## 3. Standards für die mit BEREZ „Bewegung auf Rezept“ gekennzeichneten Kurse

Es handelt sich um Bewegungs- oder Entspannungsangebote zur Förderung der Gesundheit und zur Prävention von Erkrankungen.

- 3.1. Titel und Ziel des Bewegungsangebotes:** Aus dem Titel und/oder Untertitel sowie der Beschreibung des Angebotes muss ersichtlich sein, dass es sich um einen Gruppenkurs und ein Bewegungsangebot mit gesundheitsorientiertem Schwerpunkt handelt.
- 3.2. Organisationsstruktur:** Die Gruppengröße beträgt zwischen mindestens 4 und maximal 15 Teilnehmern und Teilnehmerinnen und umfasst mindestens 8 Einheiten zu je mindestens 50 min/Einheit/Woche.
- 3.3. Inhaltliche Vorgaben für Gesundheitssport** sind die Stärkung der Gesundheit unter dem Aspekt des körperlichen und psychosozialen Wohlbefindens, die Verbesserung des allgemeinen Gesundheitszustandes durch die systematische Stärkung der wichtigsten Gesundheitsressourcen (Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit, Koordination), die Verminderung von Risikofaktoren (Herz-Kreislauf Erkrankungen, Diabetes, Osteoporose...) und ein geringes Verletzungsrisiko bei der Ausübung der Bewegung.
- 3.4. Zuordnung von Schwerpunkten:** Das Kursangebot muss einem der nachfolgend genannten Schwerpunkte zugeordnet werden können:
  - Herz-Kreislauf
  - Muskel-Skelettsystem
  - Entspannung/Stressbewältigung
  - Koordination/motorische Förderung

Sollten verschiedene Bereiche im Kursangebot inhaltlich vorkommen, muss dennoch die primäre Ausrichtung des Angebotes angegeben werden.



**3.5. Zuordnung der Intensitätsstufe:** Je nach gesundheitlichen Voraussetzungen und körperlichen Beeinträchtigungen empfiehlt der Hausarzt oder die Hausärztin die Ausübung von Bewegung mit einer bestimmten Intensität, dessen Stufen von 1 (sehr leichte Intensität) bis 5 (sehr hohe Intensität) reichen. Der Kursleiter oder die Kursleiterin ist im Stande die Inhalte der Bewegungsmaßnahmen differenziert anzubieten und garantiert individuelle Leistungsunterschiede zu berücksichtigen bzw. falls nötig Alternativübungen anzubieten.

**3.6. Qualifizierte Leitung:** Der Kursleiter oder die Kursleiterin des Angebotes „Bewegung auf Rezept“ muss über mindestens eine der folgenden Ausbildungen verfügen:

- Sportwissenschaften oder Leibeserziehung (\*)
- Physiotherapie (\*)
- Ausbildungen im Gesundheitssportbereich von mindestens 150

Unterrichtseinheiten (à 60 min Einheiten), zusammengesetzt aus Grundinhalten von Sport und Bewegung (Trainingslehre, Anatomie, Physiologie, Didaktik und Methodik) und andere Ausbildungen zu Bewegung, Gesundheit und Entspannung. Es kann sich auch um getrennte Ausbildungen handeln, die die inhaltlichen Vorgaben abdecken und in der Summe 150 Unterrichtseinheiten ergeben. Bei den Ausbildungen im Gesundheitssportbereich muss die Ausbildungsstruktur dem Amt für Prävention, Gesundheitsförderung und öffentliche Gesundheit zugesandt werden.

#### 4. Ansuchen für Kurse „Bewegung auf Rezept“

Für die Aufnahme des Kursangebotes in das „Bewegung auf Rezept“-Programm, muss für jedes einzelne Angebot ein Formular mit der Bestätigung der erforderlichen Standards ausgefüllt und dem Ressort Gesundheit, Sport, Soziales und Arbeit zugesandt werden. Nach erfolgter Genehmigung können die Kurse als BEREZ „Bewegung auf Rezept“ - Kurse bezeichnet und entsprechend ausgeschrieben werden.

Das Ressort führt Stichprobenkontrollen zur Überprüfung der Richtigkeit der Angaben durch.

#### 5. Informationen

Weitere Informationen können eingeholt werden im

Amt für Prävention, Gesundheitsförderung und öffentliche Gesundheit,  
Landhaus 12, Kanonikus-Michael-Gamper-Straße 1,  
39100 Bozen, Tel. 0471 418170  
Ansprechperson: Katalin Szabò

Letzte Aktualisierung: 10.12.2019

(\*) Der Kursleiter oder die Kursleiterin besitzt ein gültiges Universitätsdiplom bzw. ein Diplom oder eine Qualifikation der alten Studienordnung oder einen ausländischen Abschluss, die dem Universitätsdiplom gleichwertig sind (Diplom-, Bachelor-, Lehramt-, Master-, Doktoratstudium).