

## Die Angebote

Mit den Programmen werden einige wenige Aspekte aus dem DKV-Karate-Do aufgegriffen, da sich dort vielfältige Bewegungsformen bieten, die im Sinne einer gesundheitsorientierten sportlichen Aktivität nutzbar sind. Während im Programm „**Haltung und Bewegung**“ der technikspezifische Wechsel von Anspannung und Entspannung und die erforderliche Ausführungspräzision die Bewegungskoordination schulen und so zur aktiven Stabilisation des Stütz- und Bewegungssystems beitragen, wird im Programm „**Herz-Kreislauf-System**“ durch eine dosierbare Erhöhung der Bewegungsfrequenz auf eine Steigerung der Ausdauerfähigkeit im allgemeinen mit Elementen des Karatetrainings hingearbeitet.

Viele Übungen dienen überdies der Sturzprophylaxe und die bewusste Atmung hilft beim Stressabbau.

Eine bewusste Beobachtung des eigenen Körpers und der Umgang mit dem Körper per se führen zu einem gesteigerten Körperbewusstsein.



Aspekte aus dem DKV-Karate-Do aufgegriffen, da sich dort vielfältige Bewegungsformen bieten, die im Sinne einer gesundheitsorientierten sportlichen Aktivität nutzbar sind. Während im Programm „**Haltung und Bewegung**“ der technikspezifische Wechsel von Anspannung und Entspannung und die erforderliche Ausführungspräzision die Bewegungskoordination schulen und so zur aktiven Stabilisation des Stütz- und Bewegungssystems beitragen, wird im Programm „**Herz-Kreislauf-System**“ durch eine dosierbare Erhöhung der Bewegungsfrequenz auf eine Steigerung der Ausdauerfähigkeit im allgemeinen mit Elementen des Karatetrainings hingearbeitet.



## Karatevereine als Gesundheitspartner



## Ansprechpartner

Deutscher Karate Verband  
Referat „Sport & Gesundheit“  
Am Wiesenbusch 15  
45966 Gladbeck

Fon: +49 (0)2043/2988-0  
Fax: +49 (0)2043/2988-91

E-Mail: info@karate.de  
Web: www.karate.de

Geschäftszeiten:  
Mo - Do 08.30 - 16.30 Uhr  
Fr 08.30 - 13.30 Uhr

# Karatevereine des Deutschen Karate Verbandes als Gesundheitspartner



## Das Siegel für beste Gesundheitsqualität

Der Deutsche Olympische Sportbund hat in Zusammenarbeit mit der Bundesärztekammer für spezielle Gesundheitsprogramme das Qualitätssiegel **SPORT PRO GESUNDHEIT** entwickelt, mit dem sich der organisierte Sport verpflichtet, die hohe Qualität seiner Gesundheitsangebote vor Ort in den Vereinen nach gemeinsamen verbindlichen Grundsätzen sicherzustellen.

Diese gemeinsamen verbindlichen Grundsätze sind in Form von Qualitätskriterien festgeschrieben:

- Ganzheitlicher Gesundheitsansatz
- Maßgeschneidert auf die Bedürfnisse der Teilnehmer/innen
- Qualifizierte Anleitung (Übungsleiter/in "Sport in der Prävention")
- Individuelle Betreuung
- Permanente Qualitätskontrolle
- Eingebunden in das Netzwerk Gesundheitsförderung

Für die Einhaltung der Qualitätskriterien bürgt das Qualitätssiegel **SPORT PRO GESUNDHEIT** als bundesweit einheitliche Dachmarke, das gesundheitsorientierte Bewegungsangebote im Verein auszeichnet.

## Das Qualitätssiegel im DKV

Bewegungsprogramme, welche gesundheitsorientiert sind und mit dem Qualitätssiegel **SPORT PRO GESUNDHEIT** ausgezeichnet werden, haben Akzeptanz bei Ärzten und Krankenkassen, wobei diese von qualifizierten Übungsleitern im Bereich „Sport in der Prävention“ geleitet werden. Jedermann erhält dabei einen Zugang zur gesunden Bewegung.

Die im Deutschen Karate Verband entwickelten standardisierten Bewegungsprogramme **„SPORT PRO GESUNDHEIT – BUDOMOTION, DKV-Karate für ein gesundes Haltungs- und Bewegungssystem“** sowie **„SPORT PRO GESUNDHEIT – Kardiovaskuläres Training Budomotion – DKV-Karate für ein gesundes Herz-Kreislauf-System“** sind im Rahmen des Qualitätssiegels anerkannt und können deutschlandweit umgesetzt werden.

## Vorteile für Ihren Verein

- Empfehlung der Bundesärztekammer
- Akzeptanz bei Medizinern, Wissenschaft, Politik, Arbeitgebern u. a.
- Qualitäts- und Kompetenznachweis
- Imagezugewinn
- Wettbewerbsfähigkeit
- Erschließung neuer Zielgruppen

- Verbesserung der finanziellen Situation
- Beratung und Betreuung durch Ansprechpartner im DKV
- Qualitätsgeprüft nach strengen bundesweit standardisierten Kriterien
- Rezept für Bewegung – Empfehlungen durch die Ärzteschaft
- Fundierte, umfangreiche Qualifikation der Übungsleiter/innen im Bereich „Sport in der Prävention“
- Qualitätsgesicherte und standardisierte Bewegungsprogramme
- Budomotion zur betrieblichen Gesundheitsvorsorge geeignet - Steuerfreiheit von Gesundheitsförderungsleistungen für Arbeitnehmer
- Einflechtung des Vereins und des Übungsleiters in das bundesweite Netzwerk „Gesundheit“
- u. v. a. m.

## Wer bekommt wie das Siegel?

- ÜL-Prävention „Haltung und Bewegungssystem“ im DKV oder vergleichbare berufliche Qualifikation (Bewegungsfachberufe)
- **„SPORT PRO GESUNDHEIT – Budomotion“-Einweisung**
- Fortbildungsverpflichtung des ÜL (Gültigkeit des Siegels 2 Jahre)
- Unterstützung des ÜL durch den Verein
- Offenheit gegenüber Neuem