










– Masterprogramme und Standardisierte Programme –











Masterprogramme¹

Nr.	Programme	Deutscher Standard Prävention	Zertifizierungsstelle
1	Aquagymnastik		Deutscher Schwimm-Verband/ Landessportbünde
2	Aquajogging		Deutscher Schwimm-Verband/ Landessportbünde
3	Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining		Landessportbünde
4	Präventives Ausdauertraining		Landessportbünde
5	Präventives Gesundheitstraining für Kinder		Landessportbünde
6	Präventives Gesundheitstraining für Erwachsene	./.	Landessportbünde

¹ Masterprogramme sind standardisierte Programme mit austauschbaren Übungen. Das bedeutet, dass in jeder Kurseinheit eines Masterprogramms Übungen in den Phasen Erwärmung, Hauptteil und Ausklang bei Bedarf ausgetauscht werden können.

Standardisierte Programme

Nr.	Programme	Deutscher Standard Prävention	Zertifizierungsstelle
1	Gesundheitstraining Budomotion – für ein gesundes Haltungs- und Bewegungssystem		Deutscher Karate Verband
2	Kardiovaskuläres Training Budomotion – für ein gesundes Herz-Kreislaufsystem		Deutscher Karate Verband
3	Aquafitness – Trainiere im Wasser, sei fit im Wasser und an Land		Deutsche Lebens-Rettungs-Gesellschaft
4	Ausdauer auf Dauer – mit Walking und Nordic Walking		Deutscher Leichtathletik-Verband
5	Laufend unterwegs		Deutscher Leichtathletik-Verband
6	Gesundheitssport mit Pferd-Bewegung und Haltung auch auf dem Pferd	./.	Deutsche Reiterliche Vereinigung - FN
7	Aqua In - Aquafitness		Deutscher Schwimm-Verband
8	G.U.T Wasser	./.	Deutscher Schwimm-Verband
9	Rückenpower	./.	Deutscher Schwimm-Verband
10	Gesunde Haltung, freie Bewegung. Fundiertes Körperbewusstsein durch tänzerische Bewegung	./.	Deutscher Tanzsportverband
11	Motion on court	./.	Deutscher Tennis-Bund
12	Gesundheitssport Tischtennis	./.	Deutscher Tischtennis-Bund
13	AlltagsTrainingsProgramm (ATP) – Ganzkörperkräftigungsprogramm mit Alltagsbezug	./.	Deutscher Turner-Bund
14	Bewegen statt Schonen – ein Ganzkörperkräftigungsprogramm		Deutscher Turner-Bund

15	Cardio Aktiv- Präventives Herz-Kreislauftraining für Jung und Alt		Deutscher Turner-Bund
16	Fit bis ins hohe Alter – ein Ganzkörperkräftigungstraining		Deutscher Turner-Bund
17	Fit und Gesund - Ein 60 Minuten Gesundheitssportprogramm zur umfassenden Stärkung der Fitness – mit einem Schwerpunkt Ganzkörperkräftigung		Deutscher Turner-Bund
18	Ganzkörperkräftigung – sanft und effektiv		Deutscher Turner-Bund
19	Nordic Walking		Deutscher Turner-Bund
20	Rückentraining – sanft und effektiv		Deutscher Turner-Bund
21	Standfest und stabil – Sturzprophylaxe-Training		Deutscher Turner-Bund
22	Walking und mehr – Schritt für Schritt zur Fitness		Deutscher Turner-Bund
25	Aktiv 70 Plus	./.	Alle Landessportbünde
26	AlltagsTrainingsProgramm (ATP) – Ganzkörperkräftigungsprogramm mit Alltagsbezug	./.	Alle Landessportbünde
27	Fitness mit dem Theraband	./.	Alle Landessportbünde
28	G.U.T. – gesund und trainiert im Beruf	./.	Alle Landessportbünde
29	Haltung und Bewegung – präventive Wirbelsäulengymnastik (wird überarbeitet)	./.	Alle Landessportbünde
30	Kraftvoll und gesund das Leben gestalten – ein moderates Programm zur allgemeinen Kräftigung		Alle Landessportbünde
31	Aktiv und gesund das Leben gestalten – ein moderates Programm zur allgemeinen Ausdauerförderung		Alle Landessportbünde

32	Kraftvoll und gesund den Tag gestalten – ein Programm zur allgemeinen Kräftigung		Alle Landessportbünde
33	Aktiv und gesund das Leben gestalten – ein Programm zur allgemeinen Ausdauerförderung		Alle Landessportbünde
34	Lale – iss bewusst & sei aktiv!		Alle Landessportbünde
35	Nordic Walking – Gesundheit gestalten mit einem Programm zur allgemeinem Ausdauerförderung		Alle Landessportbünde
36	Präventives Funktionstraining für das Muskel-Skelettsystem	./.	Alle Landessportbünde
37	Rückengerichte fix und fertig	./.	Alle Landessportbünde
38	Starke Muskeln – Wacher Geist für 6-8 Jährige – ein Koordinationstraining mit Kräftigungselementen		Alle Landessportbünde
39	Starke Muskeln – Wacher Geist für 8-12 Jährige – ein Koordinationstraining mit Kräftigungselementen		Alle Landessportbünde
40	Sturzprävention		Alle Landessportbünde

Stand: 21. Dezember 2017