

**ZENTRALE
PRÜFSTELLE
PRÄVENTION**

**Digitale Angebote
Beispielhafte Trainingssystematik inkl.
Beispielverlauf**

Stand 02.08.2024

Was ist eine Trainingssystematik (inkl. Beispielverlauf) und welche Informationen sollte sie enthalten?

Im Rahmen der Prüfung des digitalen Konzeptes muss unter anderem eine Trainingssystematik (inkl. Beispielverlauf) als Dokument eingereicht werden. Die Trainingssystematik beschreibt den grundsätzlichen, systematischen Ablauf des digitalen Angebotes. Aus dem anschließenden Beispielverlauf muss hervorgehen, welche Inhalte (Übungen), Ziele und welche BCTs (Behavior Change Techniques), die zur Zielerreichung verfolgt werden, zur Anwendung kommen. Außerdem sind die adressierten Endpunkte zu benennen.

Diese Angaben werden mit dem Testzugang und Ihren sonstigen Angaben im Prüfprozess abgeglichen.

Im Folgenden wird ein Beispiel für eine Trainingssystematik für ein digitales Angebot dargestellt, welches für das Handlungsfeld Bewegung konzipiert ist und dem Format „Mobile Anwendungen“ zuzuordnen ist (vgl. Abschnitt „7.2.2 Formate digitaler Präventions- und Gesundheitsförderungsangebote“ in Kapitel 7 Leitfaden Prävention). Dieses Beispiel dient lediglich als Orientierungshilfe. Grundsätzlich sind Sie bei der Erstellung der Trainingssystematik flexibel bzw. sollte sich das Konzept nach Ihrem individuellen digitalen Angebot richten.

Beispielhafte Trainingssystematik:

- I. Nach der Registrierung wählen die Teilnehmenden Ziele für das Training aus. Ziele können z.B. aus den Kategorien „Kraftsteigerung“, „Mobilität“, „Schreibtischroutine“ und „Entspannung“ gewählt werden.
- II. Im weiteren Verlauf kann ausgewählt werden, wie lange und in welcher Intensität das Training durchlaufen werden soll.
- III. Das digitale Angebot hat in diesem Beispiel keine aufeinander aufbauenden Einheiten. Teilnehmende sollen sich mindestens 30 Minuten in der Woche betätigen. Die Inhalte hängen von der zu Beginn gewählten Zielsetzung ab.
- IV. Zu Beginn jedes Trainings bekommen die Teilnehmenden ein erklärendes Video angezeigt. Das Video erklärt den Teilnehmenden den Zweck des Trainings. Im Anschluss werden Übungen und ihre richtige Durchführung beschrieben. Dies erfolgt multimedial.
- V. Am Ende jedes Trainings erfolgt eine Reflexionsübung: z.B. „Wie fühlst du dich?“
- VI. Im Anschluss jedes Trainings erhalten Teilnehmende ein motivierendes Feedback, aufbauend auf vergangene Erfolge: „Gratulation, du hast dein 25. Workout absolviert.“

Beispielverlauf:

Phase	Zeit (Min.)	Thema	Adressierte Endpunkte	Inhalt	Methodik/Didaktik	Verwendete BCT
Registrierung	4	Registrierung und Profilerstellung			Schrittweise und einfache Benutzerführung mit Beschreibung	
Zielsetzung	2	Zielsetzung Eigene Ziele setzen		Benutzer können aus mehreren Zielen eins oder mehrere auswählen	Eigene Auswahl von Zielen (Beweglichkeit verbessern, Koordination verbessern, schmerzfrei bewegen, mehr und länger laufen, meinen Körper kräftigen)	Goal setting - Verhaltensziele setzen
Trainings auswählen	< 1	Auswahl der Trainingseinheit (z.B. Training am Schreibtisch)	Endpunkt X, (Ggf. weitere Endpunkte)	Trainings werden basierend an den gewählten Zielen bei der Registrierung gewählt.		
Trainings generieren	< 1	Trainingsdauer und Schwierigkeitsgrad bestimmen	Endpunkt X, (Ggf. weitere Endpunkte)	Der Nutzer wählt die passende Trainingsdauer und Trainingsintensität (leicht, mittel, schwer) aus.	Eigene Auswahl über die Bedienfunktionen.	Graded tasks – gestufte Aufgaben
Wissenstransfer	< 1	Effekte des gewählten Trainings	Endpunkt X, (Ggf. weitere Endpunkte)	Kurzer fachlicher Input	Video– und Audio–Beitrag	Shaping Knowledge – Wissen bilden
Trainingsdurchführung	Je nach Einstellung	Übungsanweisungen	Endpunkt X, (Ggf. weitere Endpunkte)	Bevor die Übung losgeht, wird der Titel, der Zweck der Übung genannt. Während der Übung werden Durchführungsanleitungen und Tipps gegeben.	Video– und Audio–Format	Shaping knowledge – Wissen bilden Introduction on

						<i>how to perform a behaviour - Anleitung zur Ausführung eines Verhaltens</i>
Reflexion & Feedback	1	<i>Abfrage der Gemütslage und Feedback</i>	<i>Endpunkt X, (Ggf. weitere Endpunkte)</i>	<i>Auswahl der momentanen Gemütslage.</i> <i>Anzahl der bisher erfolgreich beendeten Trainingseinheiten wird angezeigt.</i>		<i>Self-monitoring of behavior - Selbstbeobachtung des Verhaltens</i>
Handlungs- und Effektwissen	5	<i>Wissen vermitteln</i>	<i>Endpunkt X, (Ggf. weitere Endpunkte)</i>	<i>Auswahl der bestehenden Themen (z.B. Was sind Bewegungsmuster? Wie ist ein Muskel aufgebaut? Etc.)</i>	<i>Video- und Textbeiträge</i>	<i>Shaping knowledge – Wissen bilden</i>

Für eine kompakte Darstellung können bei digitalen Anwendungen die einzelnen Übungen in einem separaten „Übungskatalog“ vorlegt werden, in dem erkennbar ist, aus welchen Übungen die einzelnen Workouts zusammengestellt werden. Bezogen auf das Beispiel oben könnten die Übungen bzgl. „Kraft“, „Mobilität“, „Schreibtisch“ und „Entspannung“ jeweils tabellarisch aufgelistet werden.¹

Der Übungspool umfasst 350 Übungen:

- 245 Kraftübungen
- 45 Mobilitätsübungen
- 40 Schreibtischübungen
- 20 Entspannungsübungen

<i>Kraftübungen</i>	<i>Mobilitätsübungen</i>	<i>Schreibtischübungen</i>	<i>Entspannungsübungen</i>
<i>Auflistung der 245 Übungen</i>	<i>Auflistung der 45 Übungen</i>	<i>Auflistung der 40 Übungen</i>	<i>Auflistung der 20 Übungen</i>

¹ Falls Ihr digitales Konzept dem Format „Internet-Intervention“ zuzuordnen ist (und nicht wie in diesem Beispiel dem Format „digitale Anwendungen“, beachten Sie bitte Folgendes: Im Beispielverlauf sind die Inhalte aller Einheiten darzustellen. Falls Ihr digitales Konzept Individualisierungen oder verschiedene Pfade vorsieht, reicht es aus, wenn **ein** individueller Pfad im Beispielverlauf vollständig dargestellt wird.