



Prae-Fit

Gesundheits-Studio

Geprüfte Qualität
Arbeitsgemeinschaft
Gesundheit - Fitness - Wellness
DSSV · DFAV · DFLV

Kriterien für die Anerkennung von
Fitness-Anlagen
als Gesundheitsstudios

Überarbeitete Fassung vom Januar 2008

Inhalt

Präambel.....	3
1. Mitgliedschaft	5
2. Anamnese / Eingangstest.....	5
3. Angebotsstruktur	6
4. Beleuchtung, Belüftung, Nutzungsgenehmigung	6
5. Krafttraining.....	7
6. Cardiotraining.....	7
7. Beweglichkeitstraining	8
8. Kursangebot (Gymnastik, Aerobic u.ä.).....	8
9. Sauna / Solarium.....	9
10. Hygiene.....	9
11. Betreuung / Trainerstunden.....	10
12. Qualifikation des Trainerpersonals	10
12.1. Sportliche Leitung.....	10
12.2. Betreuungspersonal Gerätetraining	11
12.3. Betreuungspersonal Gruppentraining (Kursangebot).....	11
13. Notfallmanagement	13
14. Prüfung und Zertifizierung	14

Präambel

Die drei größten gemeinnützigen Spitzenverbände im Ausbildungswesen der deutschen Fitness-Wirtschaft

DSSV e.V. (Deutscher Sportstudio Verband e.V. - Arbeitgeberverband der deutschen Fitness- und Racket-Anlagen, Hamburg),

DFAV e.V.¹ (Deutscher Fitness & Aerobic Verband - Europas mitgliedsstärkster Instructoren- und Trainerverband, Bonn) und

DFLV e.V.¹ (Deutsche Fitnesslehrer Vereinigung - Berufsvereinigung für Fitness- und Aerobiclehrer, Baunatal),

vertreten durch die Vorsitzenden Birgit Schwarze (DSSV), Volker Ebener (DFAV) und Claus Umbach (DFLV)

haben am 1. Dezember 2002 nach umfangreichen Vorgesprächen und mehreren Sitzungen bei ihrer gemeinsamen Konsensuskonferenz in Bonn beschlossen, das durch die „Arbeitsgemeinschaft Gesundheit, Fitness, Wellness“ - unter Vorsitz von Priv. Doz. Dr. Theodor Stemper - entwickelte Qualitätssiegel

Prae-Fit

Geprüfte Qualität

Arbeitsgemeinschaft

Gesundheit - Fitness - Wellness

DSSV · DFAV · DFLV

als **gemeinsames Qualitätssiegel** anzuerkennen und seine **Einführung zum 1. Januar 2003** zu empfehlen.

Dazu werden die im folgenden aufgeführten Kriterien von den drei Fachverbänden einstimmig anerkannt und für die Qualitätsprüfung zugrunde gelegt, sofern die jeweils genannten Bereiche angeboten werden.

Das Qualitätssiegel soll eine Fitness-Anlage als Gesundheitsstudio auszeichnen, welche ein Angebot im Sinne der Primär- und Sekundärprävention bereithält.

Die beteiligten Verbände DSSV, DFAV und DFLV empfehlen allen Krankenkassen, Wirtschaftsunternehmen, öffentlich-rechtlichen Körperschaften, ärztlichen Selbstverwaltungen und Standesvertretungen usw., bevorzugt auf die mit dem Qualitätssiegel zertifizierten Fitness-Anlagen zurück zu greifen, wenn Gesundheitssport angeboten, beworben oder durchgeführt werden soll.

Die „Arbeitsgemeinschaft Gesundheit, Fitness, Wellness“ verpflichtet sich, im Auftrag der drei Fachverbände DSSV, DFAV und DFLV die Qualitätskriterien einer ständigen Überprüfung zu unterziehen und sie aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnissen, vor allem aus Trainingswissenschaft und Sportmedizin, anzupassen.

Für die „Anbieterqualifikation“¹ (Trainerqualifikation) von gesundheitssportlich ausgerichteten Kursen im Sinne des § 20 Abs. 1 und 2 SGB V schließen sich die drei Fachverbände im Übrigen der „Gemeinsamen Empfehlung der Spitzenverbände der Krankenkassen vom 21. Juni 2000“ an.

¹ Alle Berufs- und Tätigkeitsbezeichnungen erfolgen aus Gründen der Lesbarkeit in der männlichen Nennform, was keine Diskriminierung der weiblichen Form bedeutet.

Katalog der Prüfungskriterien

1. Mitgliedschaft

- Der Mitgliedsvertrag sollte kundenfreundlich sein und muss mindestens dem Mustervertrag des DSSV e.V. entsprechen.
- Das Angebot der Fitness-Anlage muss unverbindlich kennen gelernt werden können.
- Zur Absicherung von Mitgliedern, Mitarbeitern (TrainerInnen) und Betreibern der Fitness-Anlage ist mindestens eine Betriebshaftpflicht-Versicherung abzuschließen sowie ggf. weitere Versicherungen, die sich an den jeweils aktuellen Empfehlungen der Fachverbände in Absprache mit der Versicherungswirtschaft orientieren sollten.

2. Anamnese / Eingangstest

- In der Fitness-Anlage muss ein *Fragebogen* zur Erfassung und Abgrenzung von Gesundheitsrisiken angewendet werden (Anamnese), der minimal folgende Abklärungen trifft:
 - Aktueller Status betreffend ärztlicher Behandlung und Medikamenteneinnahme,
 - Aktuelle Schädigungen, insbesondere Probleme des Bewegungsapparats, Herzkreislaufsystems, Fett- und Zuckerstoffwechsels und der Atemwege.

Im Zweifelsfall ist die Rücksprache mit einem Arzt zu empfehlen; auf Vorsorge-Untersuchungen ist ggf. hinzuweisen.

- Vor Beginn des Trainings muss ein Eingangstest durchgeführt werden, um die körperliche Fitness des Kunden zu ermitteln. Dieser Test muss folgende Komponenten beinhalten:
 - *Anthropometrische Daten*: Als anthropometrische Daten sind mindestens Größe, Gewicht, Körperfettanteil sowie Blutdruck und Ruhepuls zu messen.

- *Ausdauer*: Die Ausdauer ist über einen wissenschaftlich anerkannten, standardisierten Test (z.B. submaximaler PWC -Test) zu ermitteln.
- *Beweglichkeit*: Die Beweglichkeit ist über einfache, standardisierte Beweglichkeitstests (z.B. Sit-and-Reach-Test) oder durch wissenschaftlich anerkannte gerätegestützte Verfahren (z.B. durch Goniometer) zu testen.
- *Kraft*: Die Kraft ist über einfache, standardisierte Krafttests (z.B. Push-Up) oder gerätegestützte Krafttests zu ermitteln.
- Unter Berücksichtigung dieses Eingangstests wird ein individueller Trainingsplan erstellt, der sowohl Aufwärmung, Kraft-, Cardio-, als auch Beweglichkeitstraining, mit oder ohne Geräte, beinhaltet.
- In einem Gespräch ist dem Kunden der Trainingsplan zu erklären. Außerdem sind Empfehlungen zu Kleidung und geeignetem Schuhwerk zu geben.
- Nach spätestens sechs Monaten ist ein *Re-Test* der körperlichen Fitness des Kunden durchzuführen. Der Trainingsplan ist dem Ergebnis des Re-Tests anzupassen.
- Alle Testergebnisse sind zu dokumentieren und zu archivieren.

3. Angebotsstruktur

- *Prae-Fit-Studios* sollten nach Möglichkeit ein ganzheitliches Gesundheitstraining anbieten. Dazu sollten sowohl ein *Krafttrainings-*, ein *Ausdauertrainings-* als auch ein *Beweglichkeitsbereich* vorhanden sein.
- Studios mit einer spezifischen Akzentuierung des Angebots (Cardio-Studios; Rücken-Center u.ä.) können ebenfalls das Prae-Fit-Siegel erhalten, sofern die Studios diese spezielle Ausrichtung eindeutig kommunizieren und die spezifischen Angebotsbereiche der Studios den Kriterien entsprechen, die für diese Bereiche gelten (siehe unten, Punkte 5.-7.).

4. Beleuchtung, Belüftung, Nutzungsgenehmigung

- Es muss eine ausreichende Be- und Entlüftung des jeweiligen Trainingsbereichs vorhanden sein, die den Versammlungsstätten- bzw. Arbeitsstättenrichtlinien der Länder entsprechen muss.

- Es muss eine ausreichende Beleuchtung des jeweiligen Trainingsbereichs vorhanden sein (in Räumen mit Kunstlicht analog zu DIN EN 12193).
- Für alle Räumlichkeiten muss eine gültige Nutzungsgenehmigung der zuständigen Behörde vorliegen.

5. Krafttraining

- Im Krafttrainingsbereich müssen *Geräte* zum Training der folgenden Muskelgruppen vorhanden sein:
 - Bauchmuskulatur
 - Arm-, Brust- und Schultermuskulatur
 - Bein- und Gesäßmuskulatur
 - Rückenmuskulatur
- Es ist eine umfangreiche *Einführung* in das Gerätetraining durchzuführen.
- Alle Geräte müssen der Norm *DIN-EN 957 (Teil 1 bis 4)* entsprechen und *voll funktionsfähig* sein.
- Es müssen ausreichend Geräte vorhanden sein. Die Anzahl der Geräte richtet sich nach der Mitgliederzahl des Studios.

Mitgliederzahl	Anzahl der Geräte
<500	mindestens 4% der Mitglieder
<1000	mindestens 3% der Mitglieder
>1000	mindestens 2,5% der Mitglieder

Bei Studios, die ausschließlich elektronische Krafttrainingsgeräte verwenden, bei denen die Einstellung der Sitzposition, der Hebellänge und der Trainingswerte automatisch erfolgt, beträgt die Mindestgeräteanzahl aufgrund der verkürzten Verweildauer 1,5% der Mitgliederzahl.

6. Cardiotraining

- Im Cardiotrainingsbereich müssen mindestens zwei *Gerätevarianten* (z.B. Fahrradergometer, Stepper) vorhanden sein.

- Es müssen ausreichend Geräte vorhanden sein. Die Anzahl der Geräte richtet sich nach der Mitgliederzahl des Studios.

Mitgliederzahl	Anzahl der Geräte
<500	mindestens 3% der Mitglieder
<1000	mindestens 2% der Mitglieder
>1000	mindestens 1,5% der Mitglieder

- Es muss die Möglichkeit eines herzfrequenzgesteuerten Trainings gegeben sein (*Cardiomonitoring* mit standardisierten Herzfrequenzmessgeräten).
- Es ist eine umfangreiche *Einführung* in das Cardiotraining durchzuführen.
- Alle Geräte müssen der Norm *DIN-EN 957 (Teil 1 und Teil 5 bis 10)* entsprechen und *voll funktionsfähig* sein.

7. Beweglichkeitstraining

- Für das Beweglichkeitstraining muss ein *separater Bereich* (Stretchingecke) vorhanden sein.

8. Kursangebot (Gymnastik, Aerobic u.ä.)

Besteht in der Anlage ein Kursangebot (Gymnastik, Aerobic u.ä.), sind folgende Kriterien zu erfüllen:

- Bei Anfängern ist unter Berücksichtigung der Ergebnisse aus Anamnese / Eingangstest (vgl. Punkt 2.) durch das Fachpersonal (vgl. Punkt 10.) eine *zielgruppengerechte Empfehlung* für das Kursangebot durchzuführen.
- Es muss die Möglichkeit eines herzfrequenzgesteuerten Trainings gegeben sein (*Cardiomonitoring* mit standardisierten Herzfrequenzmessgeräten).
- Der *Fußboden* des Kursraums muss punkt- oder flächenelastisch sein.
- Es muss eine ausreichende Be- und Entlüftung des Kursbereichs vorhanden sein, die den Versammlungsstätten- bzw. Arbeitsstättenrichtlinien der Länder entsprechen muss.

- Es muss eine ausreichende Beleuchtung des Kursbereichs vorhanden sein (in Räumen mit Kunstlicht analog zu DIN EN 12193).

9. Sauna / Solarium

Besteht in der Anlage ein Sauna- bzw. Solariumangebot, sind folgende Kriterien zu erfüllen:

- Im Saunabereich muss eine Tafel mit *Saunaregeln* gut sichtbar angebracht sein, die zumindest den aktuellen Empfehlungen des Deutschen Saunabundes e.V. entsprechen muss.
- Im Saunabereich müssen funktionstüchtige und hygienisch einwandfreie Vorrichtungen zur Abkühlung gemäß den Empfehlungen des Deutschen Saunabundes e.V. vorhanden sein.
- Im Solariumbereich muss eine Tafel mit einer *Hauttypbeschreibung* und einer daraus folgenden Nutzungsempfehlung gut sichtbar angebracht sein, die zumindest den Empfehlungen der Kommission für Strahlenschutz entspricht.

Für die Beratung der Nutzer sollte fachspezifisch geschultes Personal zur Verfügung stehen.

10. Hygiene

- Die Anlage muss ein *Reinigungskonzept* vorweisen. Dieses beinhaltet Check- und Ablauflisten über die tägliche Reinigung und den jeweiligen Verantwortlichen für die Bereiche
 - Theke
 - Training
 - Umkleiden / Duschen
 - Sanitär
 - Sauna (soweit vorhanden)
 - Solarium (soweit vorhanden)
 - Zusätzliche Räume (soweit vorhanden).
- Diese Bereiche müssen sich in einem sauberen Zustand befinden.
- Im Sanitär-, Dusch-, Sauna- und Solariumbereich sind zugelassene Desinfektionsmittel (besonders Fungizide) nach Vorschrift zu verwenden.

11. *Betreuung / Trainerstunden*

Während der gesamten Öffnungszeiten der Fitness-Anlage muss eine geschulte Aufsicht anwesend sein.

Die *Mindeststundenzahl* für die *Trainingsbetreuung* durch qualifiziertes Trainerpersonal (vgl. Punkt 12.) wird in Abhängigkeit zur Trainingsfläche (ohne Kursbereich) wie folgt festgelegt:

- Trainingsfläche bis 200m² = 40 Stunden / Woche ²
- ab einer Trainingsfläche über 200m² = zusätzlich 0,15 Stunden /m²
- maximaler Mindestnachweis = 180 Stunden /Woche

(*Beispiel für eine Trainingsfläche von 450m²: 40 + ((450-200) x 0,15) = 77,5 Stunden/Woche*)

12. *Qualifikation des Trainerpersonals*

12.1. *Sportliche Leitung*

Der *sportliche Leiter der Anlage* muss mindestens folgende *Qualifikation* nachweisen:

- Einen universitären oder Fachhochschul-Abschluss, wie:
 - Diplomsporthelehrer- / Diplomspportwissenschaftler-Examen
 - 1. Staatsexamen Sportwissenschaft (Fakultas Sport, mindestens 48 SWS)
 - Magister-Examen Sportwissenschaft (mindestens 48 SWS), oder
- Examen als „Staatlich geprüfter Gymnastiklehrer“ (mindestens 3-jährige Ausbildung), oder
- Examen als „Staatlich geprüfter Krankengymnast / Physiotherapeut“ (mindestens 3-jährige Ausbildung), oder
- Fachsporthelehrer (Fitness und Gesundheit) -Examen der DFLV (Ausbildungsvolumen 800 Stunden), oder
- Fitnesstrainer-/lehrer-Lizenz des DSSV oder der DFLV oder A-Lizenz des DFAV mit einem Ausbildungsvolumen von mindestens 320 Stunden, gesundheitssportliche Zusatzqualifikation von mindestens 60 Stunden (z.B. „Health-Coach DSSV“, „Trainer für Prävention und Therapie DFLV“) sowie Nachweis über die praktische Trainertätigkeit in einem Fitnesscenter im Umfang von mindestens 500 Stunden, oder

² Bei geringerer Öffnungsdauer ist Betreuung während der gesamten Öffnungszeiten erforderlich.

- Abschluss der BA-Akademie oder
- Examen als Fitnessfachwirt (IHK) oder
- Vergleichbarer Abschluss (Prüfung durch den Prüfungsausschuss der Arbeitsgemeinschaft in Kooperation mit den wissenschaftlichen Beiräten der Fachverbände DSSV, DFAV, DFLV).

12.2. Betreuungspersonal Gerätetraining

Für das *Betreuungspersonal* des Kraft-, Cardio- und Beweglichkeitstrainings auf der Trainingsfläche muss mindestens die folgende *Qualifikation* vorhanden sein:

- Fitnesstrainer-Lizenz der Fachverbände DSSV und/oder DFLV mit einem Ausbildungsvolumen von mindestens 160 Stunden, sowie Nachweis über die praktische Trainertätigkeit in einem Fitnesscenter im Umfang von mindestens 200 Stunden, oder
- Examen als Fitnessfachwirt (IHK), oder
- B-Lizenz (BSA) oder
- Vergleichbarer Abschluss (Prüfung durch den Prüfungsausschuss der Arbeitsgemeinschaft in Kooperation mit den wissenschaftlichen Beiräten der Fachverbände DSSV, DFAV, DFLV).
- Fortbildungsnachweis zu gesundheitssportlichen Themen im Umfang von mindestens 15 Stunden / 2 Jahre.

12.3. Betreuungspersonal Gruppentraining (Kursangebot)

Für das *Betreuungspersonal* des Gruppentrainings (Kursangebot) muss mindestens folgende *Qualifikation* vorhanden sein:

- Aerobic-B-Lizenz des Fachverbandes DFAV mit einer Ausbildungsdauer von mindestens 85 UE in 4 Wochenendseminaren à 2 Tage plus 1 Prüfungstag und mindestens 10 Hospitationsstunden sowie Nachweis über ein Praktikum in einem Fitnesscenter im Umfang von mindestens 100 Stunden.

- B-Lizenz (BSA) oder
- Vergleichbarer Abschluss (Prüfung durch den Prüfungsausschuss der Arbeitsgemeinschaft in Kooperation mit den wissenschaftlichen Beiräten der Fachverbände DSSV, DFAV, DFLV).
- Fortbildungsnachweis im Umfang von mindestens 15 Stunden / 2 Jahre.

Für Kurse, die im Sinne des § 20 Abs. 1 und 2 SGB V gesundheitssportlich ausgerichtet sind, gelten die in der Präambel genannten Bestimmungen.

13. Notfallmanagement

- Es muss ein funktionsfähiges Telefon vorhanden sein.
- Notrufnummern müssen sich in der Nähe des Telefons befinden.
- Es muss ein tragezugänglicher Lagerungsraum mit Lagerungsmöglichkeit vorhanden oder innerhalb einer Minute bereitstellbar sein.
- Es muss ein vollständig ausgerüsteter Erste-Hilfe-Koffer vorhanden sein (nach DIN – Norm für Betriebe laut Berufsgenossenschaft z.B. DIN 13157c).

14. Prüfung und Zertifizierung

Das Qualitätssiegel wird gegen eine Prüfgebühr³ nach der gültigen Gebührenordnung Stand: 01.01.2003, die im Voraus zu entrichten ist, im Auftrag und im Namen der beteiligten Fachverbände von „Prae-Fit – Arbeitsgemeinschaft Gesundheit, Fitness, Wellness“ (im Folgenden Prae-Fit ArGe) vergeben (Vorsitz: Priv. Doz. Dr. Theodor Stemper).

Die Prüfung wird unter Aufsicht von vereidigten Sachverständigen für die Bewertung von Fitnessanlagen im Auftrag und in Absprache mit der Prae-Fit ArGe vorgenommen. Sie ist gemäß den unter den Punkten 1.-13. aufgeführten Kriterien und den Bestimmungen des Prüfungsprotokolls (vgl. Anhang) durchzuführen.

Die Prüfung ist schriftlich zu dokumentieren. Das Prüfungsergebnis muss der Prae-Fit ArGe von den Prüfern nach erfolgter Prüfung innerhalb von vier Wochen zugestellt werden.

Das Prüfungsergebnis muss innerhalb der darauf folgenden Woche der geprüften Anlage mitgeteilt werden. Sofern die Qualitätsprüfung erfolgreich war, wird gleichzeitig die Prüfplakette ausgehändigt.

Der Widerspruch gegen Prüfungsergebnisse ist gegen Hinterlegung einer Widerspruchsgebühr unter vollständiger Auflistung aller Widerspruchsgründe innerhalb von 14 Tagen nach Zustellung der Prüfungsergebnisse per Einschreiben bei der Prae-Fit ArGe einzureichen. Über die Zulassung des Widerspruchs entscheidet unter Ausschluss des Rechtsweges die Widerspruchskommission der Prae-Fit ArGe.

Bei positiver Entscheidung wird bei Notwendigkeit ein neuer Ortstermin vereinbart. Wird das Prüfungsergebnis korrigiert, so wird die Widerspruchsgebühr zurückerstattet.

Sollte das Prüfergebnis aufgrund „leicht heilbarer Schäden“ (z.B. Desinfektion, Erste Hilfe-Kasten, Gerätenormierung, -anzahl) nicht positiv ausfallen, so ist innerhalb einer Frist von 4 Wochen gegen eine Verwaltungsgebühr der Nachweis der Nachbesserung durch Vorlage geeigneter Unterlagen, ohne erneute Nachprüfung, möglich. Eine verdeckte Kontrolle vor Ort bleibt den Prüfern jedoch vorbehalten.

Fehlende Qualifikationsnachweise für das Personal gelten *nicht* als „leicht heilbarer Schaden“ und erfordern eine gebührenpflichtige Zweitprüfung.

³ Alle Gebühren sind der aktuellen Gebührenordnung zu entnehmen

Das Prüfungsergebnis kann veröffentlicht werden, sofern die geprüfte Anlage zustimmt. Dazu wird eine Liste der geprüften Fitness-Anlagen von der Prae-Fit ArGe erstellt. Diese Liste wird den beteiligten Fachverbänden zur Einsichtnahme bereitgestellt. Auf Anfrage und nach gesonderter Vereinbarung kann sie auch anderen Interessenten zur Verfügung gestellt werden.

Das Prüfungsergebnis und die Prüfplakette dürfen von der zertifizierten Anlage nur nach den werblichen Rahmenvorgaben des Prüfungsausschusses der Prae-Fit ArGe verwendet werden.

Die Zertifizierung hat eine Gültigkeitsdauer von zwei Jahren.

Die zertifizierte Fitnessanlage verpflichtet sich schriftlich, die Prüfbedingungen während der Gültigkeitsdauer einzuhalten. Bei Zuwiderhandlung kann die Zertifizierung aberkannt werden.

Der Prüfungszyklus gestaltet sich wie folgt:

Jahr	Prüfungsvorgang
0	Erstprüfung (Vollerhebung)
1	telefonische Rückfrage; ggf. verdeckte Prüfung
2	Re-Check (Vollerhebung)
3	telefonische Rückfrage; ggf. verdeckte Prüfung
4	Re-Check (Vollerhebung)
usw.	

Im Übrigen gelten die Allgemeinen Geschäftsbedingungen.