

## Qualitop- Gesundheitswirksame Lebensstilinterventionen

Unter der Leitung von Rolf Wirth werden jeweils Montags (Kinder-, Jugend- und Erwachsenengruppe) Qualitop Trainings angeboten. Die Trainings werden von den verschiedenen Krankenkassen als Präventionsbeitrag im Zertifizierungsbereich «Fitness» anerkannt. Der «Gesundheitsfragebogen Qualitop» muss mit dem Vertrag unterzeichnet und an Rolf Wirth abgegeben werden.

Von den Teilnehmern der Qualitop- Trainings können folgende drei Hauptwirkungen erwartet werden:

1. Für die von der Wado Karate Dojo St. Gallen angebotenen Trainings werden keine Vorkenntnisse vorausgesetzt.
2. Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit, Koordination und Reaktionsvermögen werden geschult und verbessert.
3. Ansprechende, variierende Übungen fordern die Trainierenden heraus.

Der Zertifizierungsbereich «Fitness» wurde wie alle andern Bereiche auch von den Krankenversicherungen festgelegt und umfasst all jene gesundheitsfördernden Bewegungsangebote,

- bei welchen den Teilnehmer/Innen jene körperlichen Belastungen “ verabreicht“ werden, die gemäss wissenschaftlichen Erkenntnissen im muskuloskeletalen und/oder kardiovaskulären Bereich gesundheitlich wünschenswerte Anpassungen auslösen.

- welche die oben erwähnten Anpassungen auf Grund der Anzahl und zeitlichen Häufigkeit der Kursanlässe nicht auslösen, sondern auch nachhaltig sichern können.

- die nicht im Wasser stattfinden (Bewegungsangebote im Wasser, fallen in den Zertifizierungsbereich, «Aqua-Training»)

- die nicht aus «Walking» oder «Nordic Walking» bestehen, weil dies eigene Zertifizierungsbereiche, darstellen.

Die oben erwähnten Bedingungen für den Zertifizierungsbereich «Fitness» können in Bewegungsangeboten erfüllt sein, für die es Tausende von möglichen Kurstiteln gibt. Der Titel eines Kurses ist deshalb nicht relevant und erscheint folglich auf der Kursbestätigung auch nicht.

[rolf.wirth@bluemail.ch](mailto:rolf.wirth@bluemail.ch) / +41 (71) 278 64 53 / +41 (79) 220 19 36