

Ziel der Ausbildung

Der/ die BewegungstrainerIn ist nach abgeschlossener Diplomausbildung befähigt, gesundheitsorientierte Bewegungsstunden **FIT IN DER NATUR** kompetent zu planen, vorzubereiten, durchzuführen und zu evaluieren, mit besonderem Augenmerk darauf, diese nach den Bedürfnissen, Fähigkeiten und Voraussetzungen (und auch Einschränkungen) der TeilnehmerInnen auszurichten und die besonderen Rahmenbedingungen der Natur auf vielfältige Weise zu nutzen, zu berücksichtigen und erleben zu lassen.

Unsere Diplomausbildung ist berufsbegleitend aufgebaut und bietet somit die Möglichkeit auch neben Beruf und Familie eine qualitative und praxisbezogene hochwertige Ausbildung in kurzer Zeit zu absolvieren.

Zielgruppe

Alle, die sich mit dieser Ausbildung die Voraussetzungen für eine **selbstständige, verantwortungsbewusste und zielorientierte Tätigkeit als BewegungstrainerIn FIT IN DER NATUR** schaffen möchten.

Inhalts- Schwerpunkte

- **Kennzeichen - Ziele - Aufgaben von bewegungsorientierter Gesundheitsförderung und deren Folgen und Bedeutung für die Inhalte von Bewegungsstunden FIT IN DER NATUR**
- **Kennzeichen - Ziele - Folgen und Bedeutung der sportmotorischen Beanspruchungsformen**
- **Aufgaben - Handlungskompetenzen - Interaktion - Übungsvermittlung - von BewegungstrainerInnen FIT IN DER NATUR**
- **Grundbegriffe der Sportmethodik - Trainingslehre - Anatomie - Physiologie für BewegungstrainerInnen / Bewegungsstunden FIT IN DER NATUR**
- **Phasen / Rituale (Baupläne / Stundenbilder) für Bewegungsstunden FIT IN DER NATUR**
- **Funktionelle Bewegungs-/Trainings- und Entspannungsformen im Setting NATUR**
- **Eigenständiges Erarbeiten von Stundenbildern / Bewegungsinhalten unter Anleitung**
- **Sensibilisierung / entwickeln / verbessern des Eigenkönnens (mitmachen, vorzeigen,...)**
- **Vermittlung von gesundheitsorientierten Inhalten aus den Bereichen:**
 - Radfahren/Radwandern
 - Schneeschuh-Wandern
 - Langlaufen
 - BrainWalking
 - Nordic Walking
- **Sportorganisation / rechtliche Grundlagen**

Abschlussprüfung

Die Ausbildung schließt ab mit einer:

- Sporttheoretischen (schriftlichen) Prüfung
- Sportpraktischen (Lehrauftritt) Prüfung
- Praktischen Überprüfung des Eigenkönnens in verschiedenen Bereichen

Qualitätssicherung

Durch geeignete methodische Maßnahmen (Hausarbeiten, Aufgabenstellungen, Gruppenarbeiten, Präsentationen...) und freiwillig zu besuchende (kostenfreie !) Trainingstage in Theorie (Stundenplanung, Stundeninhalte, Trainingslehre, Jahresplanung,...) und Praxis (Eigenkönnens / Übungskataloge, Prüfungsvorbereitung..) wird gewährleistet, dass die TeilnehmerInnen die theoretischen und praktischen Inhalte verstanden haben, wiederholen und umsetzen können.



Ausbildung zum/zur



Diplomierten
BewegungstrainerIn

FIT IN DER NATUR

..... in Kooperation mit dem **ARBÖ**