

Ziel der Ausbildung

Der/ die BewegungstrainerIn ist nach abgeschlossener Diplombildung befähigt, gesundheitsorientierte Bewegungsstunden mit älteren Menschen zu planen, vorzubereiten, durchzuführen und zu evaluieren, mit besonderem Augenmerk darauf, diese nach den Bedürfnissen, Fähigkeiten und Voraussetzungen (und auch Einschränkungen) der TeilnehmerInnen auszurichten.

Unsere Diplombildung 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 mit älteren Menschen ab dem 50.Lebensjahr** schaffen möchten.

Inhalts-Schwerpunkte

- **Kennzeichen / Ziele / Aufgaben von bewegungsorientierter Gesundheitsförderung und deren Folgen und Bedeutung für die Inhalte von Bewegungsstunden**
- **Kennzeichen / Ziele / Folgen und Bedeutung der sportmotorischen Beanspruchungsformen**
- **Aufgaben / Handlungskompetenzen von BewegungstrainerInnen**
- **Interaktion / Übungsvermittlung / Umgang mit den Teilnehmern / Gruppe**
- **Grundbegriffe der Sportmethodik / Trainingslehre**
- **Phasen / Rituale (Baupläne) für Bewegungsstunden**
- **Anatomische und physiologische Grundlagen**
- **Modellstunden**
- **Sturzprophylaxe**
- **Demenz Fit**
- **Kleine Spiele**
- **Funktionelles Muskeltraining (kräftigen - dehnen)**
- **Vermittlung von vielfältigen Übungs-, Spiel- und Bewegungsformen (mit Hand-, Spiel- und Kleintrainingsgeräten) für die jeweiligen Phasen einer Bewegungsstunde**
- **Bewegungsgestaltungen / Tanz und Tanzspiele**
- **Musik/Rhythmus & Bewegung / Verwendung von Musik**
- **Heben & Tragen (und Hilfen für den/die BewegungstrainerIn)**
- **Altersgerechte Bewegungsformen (zur Verbesserung der Koordination, Kraft, Ausdauer,...)**
- **einfache Entspannungsformen**
- **Eigenständiges Erarbeiten von Stundenbildern / Bewegungsinhalten unter Anleitung**
- **Sensibilisierung / entwickeln / verbessern des Eigenkönnens (mitmachen, vorzeigen, helfen, sichern, ...) in den Bereichen Rhythmus und Bewegung / funktionelles Muskeltraining / koordinativen Fähigkeiten**
- **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 den Bereichen Theorie (Stundenplanung, Stundeninhalte, Trainingslehre, Jahresplanung,...) und Praxis (Eigenkönnen / Übungskataloge, Prüfungsvorbereitung..) wird gewährleistet, dass die TeilnehmerInnen die theoretischen und praktischen Inhalte verstanden haben, wiederholen und umsetzen können.

Referat Fitness und Gesundheitsförderung

ASKÖ Landesverband Oberösterreich, Hölderlinstr.26, 4040 LINZ/Urfahr

Tel.: 0732-730344 / Fax: 0732-730344-33, Email: fitness@askoe-ooe.at / Homepage: www.asköfit-oo.at

ASKÖ 

 ASKÖ Referat
Fitness und
Gesundheitsförderung

Ausbildung zum/zur



Diplomierten BewegungstrainerIn

50Plus

FIT und AKTIV mit älteren Menschen ab dem 50.Lebensjahr

50Plus

FIT und AKTIV im Alter

Termine	1. Teil:	Sa., 20. November 2021	von 08.00 – 20.00 Uhr
		So., 21. November 2021	von 08.00 – 18.30 Uhr
	2. Teil:	Sa., 05. März 2022	von 08.00 – 20.00 Uhr
		So., 06. März 2022	von 08.00 – 18.30 Uhr
3. Teil:	Sa., 02. April 2022	von 08.00 – 20.00 Uhr	
		So., 03. April 2022	von 08.00 – 18.30 Uhr
	<u>Abschluss / Prüfung:</u>		
	Sa., 07. Mai 2022	von 08.00 – Prüfungsende	

Ort	1. Teil:	ASKÖ Bewegungszentrum / Hölderlinstr. 26, 4040 Linz
	2./3. Teil:	Landessportschule LINZ / Auf der Gugl 30, 4020 Linz

Leitung **Daniela Allmeier** / Ausbildungsleitung
Referat Fitness und Gesundheitsförderung der ASKÖ OÖ

Referenten-Team:
Alle ReferentenInnen, die im Rahmen dieser Ausbildung zum Einsatz kommen, haben staatliche Ausbildungen und mehrjährige Aktive Praxiserfahrung mit Bewegungsstunden im 50Plus-Bereich.

Diese Ausbildung wurde / wird sportwissenschaftlich konzipiert, erstellt und begleitet !

Anmeldung NUR über ONLINE FORMULAR unter dem Internet-Link:
<https://www.askoe-ooe.at/de/anmeldung>
Für eine Teilnahme ist eine Anmeldung unbedingt notwendig

Es stehen max. 16 Plätze zur Verfügung, die in der Reihenfolge der Anmeldungen vergeben werden.

Unser Tipp:
Frühzeitig anmelden, da die Ausbildung meist sehr rasch ausgebucht ist.

Teilnahmevoraussetzungen

- Das 18. Lebensjahr muss vor Beginn der Ausbildung vollendet sein.
- Keine Einschränkungen der körperlichen / geistigen Belastungsfähigkeit, die eine 100% aktive Teilnahme an allen Lehreinheiten und dem Abschluss der Ausbildung Unmöglich machen.
- 100% Teilnahme an allen Lehreinheiten der Ausbildungstermine und des Abschlusstages.
- Erste-Hilfe-Ausbildung (mind. 8 Std.), die nicht älter als 3 Jahre zum Zeitpunkt der Abschlussprüfung sein darf.

Ausbildungskosten / Zahlungsbedingungen

ASKÖ interne TeilnehmerInnen: es fallen keine Ausbildungskosten an

- Mit „ASKÖ interne TeilnehmerInnen“ sind FunktionäreInnen, MitarbeiterInnen aus ASKÖ OÖ-Vereinen gemeint, die diese Ausbildung auch in diese Organisation nach Abschluss der Ausbildung nachweislich einbringen.
- Nach bestätigter Anmeldung ist eine Kautionszahlung in der Höhe von 100€ zu bezahlen, erst dann erfolgt eine verbindliche Einbuchung (= Teilnahmemöglichkeit) in die Ausbildung. Die Kautionszahlung wird bei positivem Abschluss der gesamten der Ausbildung zu 100% zurückbezahlt.

Externe TeilnehmerInnen: 400€ (incl. Skripten)

- Nach bestätigter Anmeldung ist eine Anzahlung in der Höhe von 200€ zu bezahlen, erst dann erfolgt eine verbindliche Einbuchung (= Teilnahmemöglichkeit) in die Ausbildung.
Der Restbetrag ist dann bis 7. Oktober 2021 auf das Konto der ASKÖ OÖ zu überweisen.

Stornoregelungen

Unsere aktuellen Storno- und Teilnahmebedingungen unter
→ [AGBs](#) (Allgemeine Geschäftsbedingungen)

Kostenfreie Stornofrist endet am 7. Oktober 2021

Nächtigung / Verpflegung

Wir informieren nach Einbuchung in die Ausbildung über Kosten und Reservierungsmodalitäten.

Kontakt / Information (keine Anmeldung):

Bei Fragen zu dieser Ausbildung steht die Kursleitung gerne unter 0732/730344 zur Verfügung