

## Ziel der Ausbildung

Der/die Bewegungstrainer:in ist nach abgeschlossener Diplombildung befähigt, gesundheitsorientierte Bewegungsstunden im Bereich ERWACHSENE 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 Bewegungstrainer:in mit Erwachsenen** 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 Bewegungstrainer:innen
- Interaktion/Übungsvermittlung/Umgang mit den Teilnehmern/Gruppe
- Grundbegriffe der Sportmethodik/Trainingslehre
- Teile/Rituale (Baupläne) für Bewegungsstunden
- Anatomische und physiologische Grundlagen
- Modellstunden
- Fitnesstrends
- 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 Bewegungstrainer:in)
- Altersgerechte Bewegungsformen (zur Verbesserung der Koordination, Kraft, Ausdauer,...)
- Entspannungsformen
- Eigenständiges Erarbeiten von Stundenbildern/Bewegungsinhalten unter Anleitung
- Sensibilisierung/entwickeln/verbessern des Eigenkönnens (mitmachen, vorzeigen, ...) 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 (Eigenkönnens / 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](mailto:fitness@askoe-ooe.at) / Homepage: [www.asköfit-ooe.at](http://www.asköfit-ooe.at)

ASKÖ 

ASKÖ Referat  
Fitness und  
Gesundheitsförderung

## Ausbildung zum/zur



## Diplomierten Bewegungstrainer:in ERWACHSENE

FÜR FITNESS MIT SPASSFAKTOR  
in FitnessTraining | Skigymnastik | Fit-Gymnastik | BodyWork | FIT IN FORM |  
| Ausdauer-/ Koordinations-/ funktionellem Kraft-Training |

## Ausbildung zum/zur Diplomierten Bewegungstrainer:in

# ERWACHSENE

FÜR FITNESS MIT SPASSFAKTOR

<b>Termine</b>	1. Teil:	<b>Sa., 07. Oktober 2023</b>	<b>von 08.00 – 20.00 Uhr</b>
		<b>So., 08. Oktober 2023</b>	<b>von 08.00 – 18.30 Uhr</b>
	2. Teil:	<b>Sa., 11. November 2023</b>	<b>von 08.00 – 20.00 Uhr</b>
		<b>So., 12. November 2023</b>	<b>von 08.00 – 18.30 Uhr</b>
3. Teil:	<b>Sa., 10. Februar 2024</b>	<b>von 08.00 – 20.00 Uhr</b>	
		<b>So., 11. Februar 2024</b>	<b>von 08.00 – 18.30 Uhr</b>
	<u>Abschluss / Prüfung:</u>		
	<b>Sa., 20. April 2024</b>	<b>von 08.00 – Prüfungsende</b>	

**Ort** Landessportschule LINZ / Auf der Gugl 30, 4020 Linz

**Leitung** Daniela Allmeier/Ausbildungsleitung  
Referat Fitness und Gesundheitsförderung der ASKÖ OÖ  
**Referenten-Team:**  
Alle Referenten:innen, die im Rahmen dieser Ausbildung zum Einsatz kommen, haben staatliche Ausbildungen und Mehrjährige aktive Praxiserfahrung mit Bewegungsstunden im Erwachsenenbereich.

**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 Teilnehmer:innen:** es fallen keine Ausbildungskosten an

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

**Externe Teilnehmer:innen:** 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 21. September 2023 auf das Konto der ASKÖ OÖ zu überweisen.

## Stornoregelungen

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

**Kostenfreie Stornofrist endet am 21. September 2023**

## 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