

Ziel der Ausbildung

Die Ausbildung qualifiziert zur eigenverantwortlichen, zielorientierten und kompetenten Durchführung von RückenFitness-Bewegungseinheiten mit Erwachsenen und/oder älteren Menschen in unterschiedlichen Settings (in Betrieben im Rahmen von Maßnahmen der betrieblichen Gesundheitsförderung, Vereinen, Gesundheitsorganisationen, Gemeinden, ... usw).

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 im Bereich Erwachsene (Fitness und bewegungsorientierter Gesundheits-förderung mit Erwachsenen) mit Schwerpunkt Rücken-Training schaffen möchten.

Inhalts- Schwerpunkte

- **Tätigkeitsfelder / Aufgaben und Handlungskompetenzen eines/einer RückenFitness-Bewegungstrainer:in**
- **Interaktion / Übungsvermittlung / Umgang mit den Teilnehmern / Gruppe**
- **Anatomische Grundlagen (Aufbau und Wahrnehmung der Wirbelsäule / Muskelanatomie / Muskeldysbalancen / Wirbelsäulenrelevantes muskuläres Zusammenspiel / die Haltung**
- **Übungskataloge (mobilisieren - kräftigen - dehnen)**
- **Übungsumsetzung mit unterstützenden Kleintrainingsgeräten**
- **Grundlagen Faszien-Training**
- **Methodische Übungsreihen**
- **komplette Stundenbilder / Modellstunden**
- **fertiger 12er-Stunden-Plan (Halbjahresplan)**
- **Baupläne für RückenFitness-Bewegungsstunden**
- **Funktionelles Aufwärmen**
- **Analysen / RückenFitness-Zentrum**
- **Sensibilisierung / entwickeln / verbessern des Eigenkönnens**
- **„gezieltes“ Sehen lernen (Fehler erkennen)**
- **Betriebliche Gesundheitsförderung (in Kooperation mit der AK OÖ)**
- **Kurzpausengymnastik / Heben und Tragen / Ergonomie**
- **Entspannen**
- **Planung, Durchführung und Evaluation eines RückenFitness-Kurses**

Theorie- und Praxiseinheiten stehen immer in inhaltlichem Zusammenhang, folgen einem logischen und effizienten Ablauf der Ausbildung und berücksichtigen nach Möglichkeit Tageszeit und Belastbarkeit der TeilnehmerInnen. Es wird daher ein besonderes Augenmerk darauf gelegt, dass praxisbezogen vorgetragen wird und in speziellen Übungseinheiten nachvollziehbare Stundenmodelle erarbeitet werden.

Abschlussprüfung

Die Ausbildung schließt mit einer

- sporttheoretischen (schriftlichen) Prüfung
- sportpraktischen (Lehrauftritt) Prüfung
- praktischen Überprüfung des Eigenkönnens ab.

Qualitätssicherung

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

Ausbildung



Diplomierten Bewegungstrainer:in
RückenFitness
(inkl. Grundlagen Faszien-Training)

Ausbildung zum/zur Diplomierten Bewegungstrainer:in

RückenFitness

(inkl. Grundlagen Faszien-Training)

Termine	1. Teil:	Sa., 16. März 2024	von 08.30 - 21.00 Uhr
		So., 17. März 2024	von 08.30 - 18.00 Uhr
	2. Teil:	Sa., 27. April 2024	von 08.30 - 21.00 Uhr
		So., 28. April 2024	von 08.30 - 18.00 Uhr
		<u>Abschluss / Prüfung:</u>	
		Sa., 08. Juni 2023	von 08.30 - Prüfungsende

Ort **ASKÖ Bewegungscenter Oberösterreich (ABC)**
Hölderlinstr.26, 4040 Linz/Urfahr

Leitung **Mag. Anita Rackaseder, MBA (Sportwissenschaftlerin)**
Landesgeschäftsführerin ASKÖ OÖ

Referent:innenteam:

Alle Referent:innen, die im Rahmen dieser Ausbildung zum Einsatz kommen, haben staatliche Ausbildungen (Fachexperten aus entsprechenden Gesundheitsbereichen) und mehrjährige aktive Praxiserfahrung mit Bewegungsstunden im „Rückenbereich“.

**Ausbildungs-
plätze**

Es stehen 16 Plätze zur Verfügung, die in der Reihenfolge der Anmeldungen vergeben werden. Das bedeutet, dass es durchaus möglich ist, dass die Ausbildung bereits vor Nennschluss voll belegt ist.

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

Teilnahmevoraussetzungen

- Abgeschlossene Sport-Basisausbildung im Bereich Fitness/Gesundheit im Erwachsene-Bereich oder 50Plus-Bereich.
- Keine Einschränkungen der körperlichen/geistigen Belastungsfähigkeit, die eine 100% aktive Teilnahme an allen Lehreinheiten und den Abschluss der Ausbildung unmöglich machen.
- Erste-Hilfe-Ausbildung (mind.8 Std.), die nicht älter als 4 Jahre zum Zeitpunkt der Abschlussprüfung sein darf.

Ausbildungskosten

- ASKÖ interne Teilnehmer:innen: **390€** (incl. Skripten)
Mit „ASKÖ interne Teilnehmer:innen“ sind Funktionäre:innen, Mitarbeiter:innen,... aus ASKÖ OÖ-Vereinen, gemeint, die diese Ausbildung unmittelbar nach Abschluss der Ausbildung nachweislich in diesen einbringen!
- Externe Teilnehmer:innen: **600€** (incl. Skripten)

Zahlungsbedingungen

Nach bestätigter Anmeldung ist eine Anzahlung in der Höhe von 200 € zu leisten. Der Restbetrag ist dann bis 5 Tage vor Ausbildungsbeginn auf das Konto der ASKÖ OÖ zu überweisen.

Stornoregelungen

www.askofit-oö.at ➔ AGBs (Allgemeine Geschäftsbedingungen)

Kostenfreie Stornofrist endet am 16. Februar 2023

Nächtigung/Verpflegung

Verpflegung (Mittag/Abend) wird auf Eigenkosten im ABC Restaurant (im Haus) angeboten (Wahlmenü oder à la carte).

Kaffee, Getränke, ... auf Eigenkosten sind im ABC Restaurant erhältlich.

Nächtigungsmöglichkeit mit oder ohne Frühstück besteht ebenfalls auf Eigenkosten besteht im ABC. Bitte dies zeitgerecht **direkt** mit der Verwaltung des ABCs unter 0732/711161 abwickeln.

Kontakt/Information (keine Anmeldung)

Bei Fragen zu dieser Ausbildung steht die Kursleiterin Mag. Anita Rackaseder, MBA gerne unter 0732/730344 zur Verfügung!