



AUSBILDUNG

Diplomierte/n Bewegungstrainer:in



SENIOR:INNEN

DATUM

Sa./So., 11.10. - 12.10.2025 von 08:00 - 19:30 Uhr
Sa./So., 22.11. - 23.11.2025 von 08:00 - 19:30 Uhr
Sa./So., 17.01. - 18.01.2026 von 08:00 - 19:30 Uhr
Prüfungstag: Sa., 28.03.2026 von 08:00 - Prüfungsende

ORT

Landessportschule Linz
Auf der Gugl 30, 4020 Linz

AUSBILDUNG

Diplomierte/r Bewegungstrainer:in SENIOR:INNEN

DATUM

Sa./So., 11.10. - 12.10.2025 von 08:00 - 19:30 Uhr

Sa./So., 22.11. - 23.11.2025 von 08:00 - 19:30 Uhr

Sa./So., 17.01. - 18.01.2026 von 08:00 - 19:30 Uhr

Prüfungstag: Sa., 28.03.2026 von 08:00 - Prüfungsende

ORT

Landessportschule Linz

Auf der Gugl 30, 4020 Linz

ZIELGRUPPE

Für alle, die sich mit dieser Ausbildung für eine verantwortungsvolle Tätigkeit als Bewegungstrainer:in mit älteren Menschen qualifizieren möchten.

INHALTE

Gesundheitsförderung & Sportmotorik: Ziele, Aufgaben, Bedeutung für Bewegungsstunden und sportmotorische Beanspruchung für ältere Menschen

Bewegungstrainer:innen: Aufgaben, Handlungskompetenzen, Interaktion, Übungsvermittlung

Sportmethodik & Trainingslehre: Grundbegriffe, Altersgerechte Bewegungsformen

Bewegungsstunden planen: Rituale, Modellstunden, Stundenbilder eigenständig erstellen

Übungsformen & Spiele: Demenz-Fit, Sturzprophylaxe, Koordinative Fähigkeiten, Kleine Spiele, Rhythmus und Bewegung

Anatomie & Physiologie: Altersgerechte Grundlagen, Entspannungstechniken

Praktische Fähigkeiten: Verbesserung von Koordination, Kraft, Ausdauer, Sensibilisierung für Eigenkönnen

Rechtliche Grundlagen & Sportorganisation

ABSCHLUSS & QUALITÄTSSICHERUNG:

Schriftliche & praktische Prüfungen (Theorie, Lehrauftritt, Eigenkönnen).

Qualität durch Hausarbeiten, Präsentationen in Theorie & Praxis.

LEITUNG

Daniela Allmeier, MBA

REFERENT:IN

qualifizierte
Referent:innen

PLÄTZE

max. 16 (Gesamtplätze)

MELDESCHLUSS

Do., 11.09. 2025
16:00 Uhr

Anmeldung online unter: www.askoe-ooe.at/de/anmeldung

KOSTEN

ASKÖ interne Teilnehmer:in: 200€ Kautions p.P.

Mit „ASKÖ interne Teilnehmer:innen“ sind Funktionär:innen, Mitarbeiter:innen, aus ASKÖ ÖÖ-Vereinen gemeint.

Externe Teilnehmer:in: 600€ p.P.

TEILNAHMEVORAUSSETZUNGEN

- **Mindestalter: 18 Jahre**
- **Volle körperliche und geistige Belastbarkeit**
- **100% Anwesenheit an allen Terminen**
- **Erste Hilfe: 8 Std., nicht älter als 4 Jahre**

ZAHLUNG

Nach Anmeldebestätigung sind die Kosten im Voraus zu überweisen – erst dann ist die Teilnahme verbindlich.

NÄCHTIGUNG/VERPFLEGUNG

Nähere Informationen nach Einbuchung

Stornoregelungen Teilnahmebedingung

MITLEBEN.AUFLEBEN.BEWEGUNG ERLEBEN

REFERAT FITNESS- UND GESUNDHEITSFÖRDERUNG

Hölderlinstr. 26, 4040 Linz

0732 73 03 44, veranstaltung@askoe-ooe.at

www.askoe-ooe.at