

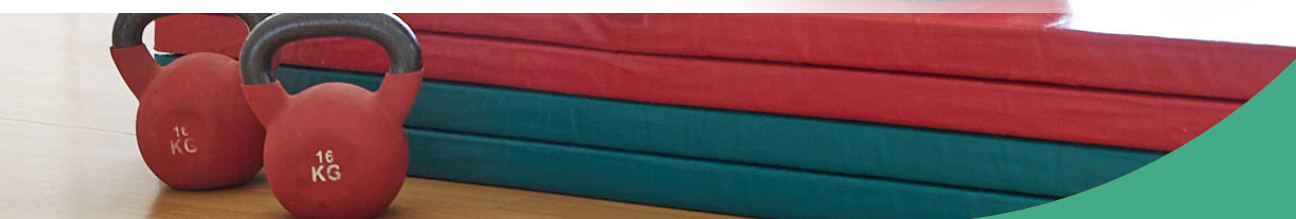


AUSBILDUNG

Diplomierte/n Bewegungstrainer:in



FITNESS & GESUNDHEIT



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 FITNESS & GESUNDHEIT

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 Erwachsene mit gezielter Bewegung kompetent, verantwortungsvoll und motivierend begleiten möchten.

INHALTE

Gesundheitsförderung & Sportmotorik: Ziele, Aufgaben und Bedeutung für Bewegungsstunden	Übungsformen & Spiele: funktionelles Muskeltraining, Fitnesstrends, Kleine Spiele, Rhythmus und Bewegung
Bewegungstrainer:innen: Aufgaben, Handlungskompetenz, Interaktion, Übungsvermittlung	Anatomie & Physiologie: Altersgerechte Grundlagen, Entspannungstechniken
Sportmethodik & Trainingslehre: Grundbegriffe, Beanspruchungsformen	Praktische Fähigkeiten: Sensibilisierung für Eigenkönnen, Verbesserung von Koordination, Kraft, Ausdauer
Bewegungsstunden planen: Rituale, Stundenaufbau, Modellstunden, Eigenständige Erstellung von Stundenbildern	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.AUFLIBEN.BEWEGUNG ERLEBEN

REFERAT FITNESS- UND GESUNDHEITSFÖRDERUNG

Hölderlinstr. 26, 4040 Linz
0732 73 03 44, veranstaltung@askoe-ooe.at
www.askoe-ooe.at