

## 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**
- **12-Stunden-Plan**
- **Anatomische und physiologische Grundlagen**
- **Modellstunden**
- **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](mailto:fitness@askoe-ooe.at) / Homepage: [www.asköfit-oo.at](http://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

## Ausbildung zum/zur Diplomierten BewegungstrainerIn

# 50Plus

## FIT und AKTIV im Alter

### Termine

1. Teil:	<b>Sa., 10. Oktober 2020</b> <b>So., 11. Oktober 2020</b>	<b>von 08.00 – 21.30 Uhr</b> <b>von 08.00 – 17.30 Uhr</b>
2. Teil:	<b>Sa., 14. November 2020</b> <b>So., 15. November 2020</b>	<b>von 08.00 – 21.30 Uhr</b> <b>von 08.00 – 17.30 Uhr</b>
3. Teil:	<b>Sa., 30. Jänner 2021</b> <b>So., 31. Jänner 2021</b>	<b>von 08.00 – 21.30 Uhr</b> <b>von 08.00 – 17.30 Uhr</b>

Abschluss / Prüfung:

**Sa., 24. April 2021 von 08.00 – Prüfungsende**

### Ort

**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:

<http://www.askoe-veranstaltung.at/anka-ab-fit>

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 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 wird.

**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 4. September 2018 auf das Konto der ASKÖ OÖ zu überweisen.

## Stornoregelungen

[www.askofit-oö.at](http://www.askofit-oö.at) → AGBs (Allgemeine Geschäftsbedingungen)

**Kostenfreie Stornofrist endet am 8. September 2020**

## 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