



Verband Österreichischer  
Volkshochschulen

Veranstaltungs- und Seminarprogramm 2012

# **Kursleitende** Gesundheit und Bewegung

# STaBiL

## Stürze abhalten mit Bewegung im Leben

### Ziele und Inhalt

Ein Sturz kommt aus heiterem Himmel – die altersbedingten Veränderungen, die zu diesem Ereignis führen, kündigen sich über Jahre und Jahrzehnte an. Neben Verletzungen können auch Unsicherheit, Angst und soziale Isolation die Folge sein. Ungefähr jeder dritte selbstständig lebende Mensch über 65 Jahre stürzt mindestens einmal pro Jahr. Bei den über 80-Jährigen oder bei BewohnerInnen von Seniorenheimen ist es schon ungefähr die Hälfte.

Aufgrund der hohen Zahlen und der langwierigen Folgen ist eine gezielte Prävention unerlässlich. Im Rahmen des Seminars erlernen Sie Hintergründe zur Sturzprävention und physiologischen Veränderungen im Alter. Es wird ein breites Übungsgut vermittelt, das in bestehende Bewegungskurse integriert werden kann und für effektive Sturzprävention steht.

Die Inhalte des Seminars beinhalten folgende Themen und Übungen:

- Sturzrisikofaktoren und Sturzfolgen
- Effektive Präventionsmaßnahmen
- Übungsgut zur Kräftigung, zur Verbesserung der Koordination und alltagsorientiertem Üben
- Einschätzung des Sturzrisikos mittels motorischer Tests
- Sturzangst und deren Abbau

### Methoden

Vortrag, praktische Übungen, Kleingruppenarbeit

<b>Zielgruppe</b>	KursleiterInnen aus dem Bewegungsbereich
<b>Leitung</b>	Mag. Harald Jansenberger und N.N.
<b>TeilnehmerInnenzahl</b>	20
<b>Ort</b>	Bildungshaus St. Magdalena, Linz
<b>Beginn</b>	4.7.2012, 14.00 (vorher Mittagessen)
<b>Ende</b>	6.7.2012, 12.00 (anschließend Mittagessen)
<b>Seminarkosten</b>	367 Euro/TeilnehmerIn Der stark ermäßigte Kostenbeitrag für vhs-KursleiterInnen beträgt 99 Euro (inklusive Verpflegung und Unterkunft)

**Gesundheit  
und Bewegung**

Veranstaltung Nr. 3  
**S-Seminar**  
4. 7. – 6. 7. 2012

Zur Akkreditierung  
bei der wba eingereicht.



# Sport und Spiel

## Bewegungsspiele für Jung und Alt – Gruppenspiele mit viel Spaß

### Ziele und Inhalt

In der Persönlichkeitsentwicklung des Menschen nehmen Spiele in ihrer Gesamtheit einen wichtigen Platz ein. Bewegungsspiele tragen dazu bei, „spielerisch“ sportliche Leistungsfähigkeit zu erreichen. Sie sorgen für Ausgeglichenheit, fördern die Sinne, die Konzentration und die Kreativität. Jedes Spiel birgt durch seinen unterschiedlichen Verlauf und durch die Ungewissheit des Ausgangs eine besondere Spannung in sich. Bei diesem Seminar steht die Praxis im Vordergrund. Verschiedene Spiele aus den Bereichen „Kleine Spiele“, „Spiele ohne VerliererInnen“, „Kooperative Spiele“ werden vorgestellt. Die Spiele sind für unterschiedliche Altersgruppen geeignet und überall (im Bewegungsraum, im Turnsaal oder auf der Wiese) durchführbar, da kein oder kaum Material erforderlich ist. Zusätzlich werden unterschiedliche Übungen zur Vor- und Nachbereitung angeboten. Diese beschäftigen sich in PartnerInnen- und Gruppenarbeit mit Kräftigung, Stretching sowie Mobilisation und bilden damit eine sinnvolle Ergänzung der vorgestellten Spiele.

### Methoden

Vortrag und praktische Übungen

<b>Zielgruppe</b>	KursleiterInnen aus dem Bewegungsbereich
<b>Leitung</b>	Mag. <sup>a</sup> Barbara Adenstedt, Silke Baehr
<b>TeilnehmerInnenzahl</b>	20
<b>Ort</b>	Parkhotel Brunauer, Salzburg
<b>Beginn</b>	11.7.2012, 14.00 (vorher Mittagessen)
<b>Ende</b>	13.7.2012, 12.00 (anschließend Mittagessen)
<b>Seminarkosten</b>	367 Euro/TeilnehmerIn Der stark ermäßigte Kostenbeitrag für vhs-KursleiterInnen beträgt 99 Euro (inklusive Verpflegung und Unterkunft)

**Gesundheit  
und Bewegung**

Veranstaltung Nr. 4  
**S-Seminar**  
11. 7. – 13. 7. 2012

Zur Akkreditierung  
bei der wba eingereicht.



# Geistig und körperlich fit im Alter

## Ziele und Inhalt

Die TeilnehmerInnen werden dabei unterstützt, älteren Personen die Vorteile von Bewegung ohne Leistungsdruck sowie gesunde Ernährung zu vermitteln. Sie sind nach diesem Seminar in der Lage, den Unterricht so zu gestalten, dass ältere Personen den Alltag besser meistern können. Im Seminar lernen Sie Übungen, welche die Koordination verbessern und die Konzentration stärken, die Muskulatur stärken, die Beweglichkeit fördern. Weiters erfahren Sie, wie Ernährung Gesundheit und geistige Fitness unterstützt.

Das Seminar beinhaltet: Tänze für Menschen 60+, Gedächtnistraining, Sturzfrei durch den Alltag, Entspannungstechniken speziell für ältere Personen, Gesunder Rücken, Gehirn-gesunde Ernährung, Sitzgymnastik

## Methoden

Theorievermittlung und deren praktische Umsetzung, verschiedene Bewegungsstunden, Einsatz von Musik und Materialien

<b>Zielgruppe</b>	KursleiterInnen aus dem Bewegungsbereich
<b>Leitung</b>	Christa Neumer, Mag. <sup>a</sup> Susanne Schmölder
<b>TeilnehmerInnenzahl</b>	20
<b>Ort</b>	Bildungshaus St. Hippolyt, St. Pölten
<b>Beginn</b>	20.8.2012, 13.30 (vorher Mittagessen)
<b>Ende</b>	22.8.2012, 12.30 (anschließend Mittagessen)
<b>Seminarkosten</b>	367 Euro/TeilnehmerIn Der stark ermäßigte Kostenbeitrag für vhs-KursleiterInnen beträgt 99 Euro (inklusive Verpflegung und Unterkunft)

**Gesundheit  
und Bewegung**

Veranstaltung Nr. 5  
S-Seminar  
20. 8. – 22. 8. 2012

Zur Akkreditierung  
bei der wba eingereicht.



# Gesund, bewegt und fit

## Lehrgang für Kursleiterinnen und Kursleiter aus den Bereichen Gesundheit, Bewegung und Sport

Sie sind bereits TrainerIn an der vhs und möchten Ihre beruflichen Kompetenzen erweitern? Dieser Lehrgang bietet Ihnen die Möglichkeit, kreative Methoden auszuprobieren, um Ihre Kurse abwechslungsreicher und vielfältiger zu gestalten. Sie eignen sich nicht nur neues Fachwissen aus den Bereichen Bewegung, Gesundheit, Ernährung und Sport an, sondern haben auch die Möglichkeit, neue Kursformate zu entwickeln und zu testen.

Methoden der Reflexion und Lernzielformulierung sind ebenso Bestandteil der einzelnen Module wie unterschiedliche praktische Übungen, ganz nach dem „Learning by Doing“-Prinzip.

Dieser Lehrgang bietet eine Fortbildung für Kursleiterinnen und Kursleiter aus den Bereichen Gesundheit, Bewegung und Sport. Die Kursleiterinnen und Kursleiter erproben Methoden, setzen sich mit theoretischen Impulsen auseinander und entwickeln ihren Unterrichtsstil weiter.

### **Modul 1 Auftakt – Allgemeine Grundlagen**

- Kennenlernen der Lehrgangsstrukturen, Arbeitsmethoden und Inhalte
- Einführung in Moodle-Plattform
- Grundlagen der Erwachsenenbildung
- Einführung in Evaluation und Reflexion
- Gesundheitstheoretische Grundlagen
- Praxis und Übungen I
- Bauch-Bein-Po, Taebo-Robics, Bodywork

### **Modul 2 Grundlagen Sport, Bewegung und Ernährung**

- Prävention und Gesundheitsförderung
- Grundlagen der Sportbiologie und Bewegungslehre
- Grundlagen der Ernährungslehre
- Methode der kollegialen Beratung
- Gesundheitssport
- Praxis und Übungen II
- Wirbelsäulengymnastik, Konditionstraining

### **Modul 3 Vielfalt und Rhythmus**

- Grundlagen Musik, Rhythmik, Bewegung
- Grundlagen Diversity und Gender
- Stresstheorien und gesundheitliche Auswirkungen
- Regeneration und Entspannung
- Praxis und Übungen III
- Tanz allgemein, SeniorInnentanz

### **Modul 4 Gestalten von Lehr- und Lernprozessen**

- Gesprächsführung
- Möglichkeiten von Beratungssituationen
- Gestalten von Lernprozessen
- Rechtliche Grundlagen
- Übungen und Praxis IV
- Übungen für den Alltag, Übungen mit Gebrauchsgegenständen

## Gesundheit und Bewegung

Veranstaltung Nr. 6  
L-Lehrgang  
10.11. – 12.11. 2011  
2.2. – 4.2. 2012  
19.4. – 21.4. 2012  
5.7. – 7.7. 2012  
30.8. – 1.9. 2012



## Modul 5 Abschluss und Zusammenführung

- Zusammenführung des Lehrgangs
- Präsentation der Abschlussarbeiten

## Umfang

- 5 Module
- Portfolio-Aufgaben
- Selbstreflexion und Unterrichtsreflexion

## Abschluss

- Schriftliche Abschlussarbeiten
- Erstellen eines Kurskonzeptes mit konkretem Stundenbild oder Konzept einer Beratung
- Erste-Hilfe-Nachweis

---

<b>Ort</b>	bifeb), St. Wolfgang
<b>Termine</b>	<b>Modul 1</b> 10. 11. 2011 (Beginn: 13.30) – 12. 11. 2011 (Ende: 15.00) <b>Modul 2</b> 2. 2. 2012 (Beginn: 11.00) – 4. 2. 2012 (Ende: 16.00) <b>Modul 3</b> 19. 4. 2012 (Beginn: 11.00) – 21. 4. 2012 (Ende: 13.00) <b>Modul 4</b> 5. 7. 2012 (Beginn: 11.00) – 7. 7. 2012 (Ende: 12.00) <b>Modul 5</b> 30. 8. 2012 (Beginn: 13.30) – 1. 9. 2012 (Ende: 12.00)
<b>Lehrgangskosten</b>	99 Euro pro Modul
<b>Anmeldung</b>	Die TeilnehmerInnen stehen fest
<b>Weitere Informationen bei der Lehrgangsführung</b>	Mag. <sup>a</sup> Barbara Kreilinger, Verband Österreichischer Volkshochschulen barbara.kreilinger@vhs.or.at, Tel.: 01/216 4226 14 Christa Neumer, Die Wiener Volkshochschulen christa.neumer@vhs.at, Tel.: 01/89174/303

---

