

## Diplomlehrgang TrainerIn für Gesundheitsgymnastik (GG) nach der Methode Mössler – Taubert

- Sie bewegen sich gerne?
- Sie wissen, dass Bewegung eine wichtige Säule für Gesundheit ist?
- Sie suchen nach Übungsformen, die individuell körpergerecht abgestimmt sind?
- Sie wollen Bewegungs- und Gymnastikkurse anbieten?
- Sie arbeiten bereits in einem Gesundheits- oder Sozialberuf und wollen gezielte Bewegungsangebote in ihren Tätigkeitsbereich miteinbeziehen?
- Sie suchen nach fundierten Grundlagen für die Vermittlung von Bewegungsangeboten?
- Sie sehen Gesundheitsbildung als wichtige Aufgabe für Kinder, Jugendliche, Erwachsene, SeniorInnen, Menschen mit Benachteiligung?

Die GG-Methode Mössler-Taubert sowie das Curriculum der Ausbildung wurde im Rahmen des Projektes „Gesundheitserziehung an Österreichischen Volkshochschulen“ erarbeitet. Es geht um Begleitung der einzelnen KursteilnehmerInnen innerhalb einer Gruppe. Der Schwerpunkt liegt auf den jeweils individuellen Bewegungsmöglichkeiten mit dem Ziel jede Person zu befähigen, eigene Stärken und Grenzen zu erkennen. Die Achtsamkeit für das eigene Körpergefühl soll geschult und das persönliche Bewegungsrepertoire erweitert werden. Im Vordergrund steht die Eigenverantwortung der TeilnehmerInnen für die eigene Gesundheit zu fördern. Dazu braucht es ein Grundlagenwissen aus Anatomie, Physiologie und ein flexibles Übungsrepertoire, das den Bedürfnissen der jeweiligen Personen angepasst werden kann.

Das ursprüngliche Ausbildungskonzept wurde und wird laufend hinterfragt und überarbeitet. Neue Erkenntnisse werden in das bestehende Curriculum aufgenommen.

### Inhalte und Ziele

In diesem Lehrgang erwerben Sie folgende Kompetenzen:

- Gesellschaftliche Voraussetzungen, um Gesundheitsbildung zu verstehen
- Fundiertes Wissen in Anatomie, Physiologie und Pathologie
- Gesundheitsfördernde Faktoren (Salutogenese)
- Erarbeiten und Weiterentwickeln eines Repertoires an körpergerechten Übungen
- Zusammenhänge von physischen, psychischen und sozialen Faktoren
- Gruppendynamik verstehen und begleiten
- Individuelles Bewegungspotential der TeilnehmerInnen erkennen und Weiterentwicklung unterstützen
- Unterschiedlichste Übungsangebote aus vielfältigen Bewegungskonzepten anzubieten

### So können Sie die im Lehrgang erworbenen Kompetenzen anwenden/einsetzen

- Kurse für Gesundheitsgymnastik in Einrichtungen der Erwachsenenbildung (z. B. VHS, ...) anbieten
- Gezielte, individuell abgestimmte Bewegungsangebote in der Alltagsbegleitung einsetzen
- Angebote für spezielle Zielgruppen organisieren (Kinder, SeniorInnen, Menschen mit Behinderung, ...)

### Ablauf

Der Lehrgang dauert von November 2018 – Juni 2019 und umfasst 2 Seminarblöcke und 7 Wochenendseminare.

Neben den Seminaren ist die Teilnahme bzw. die Hospitation an einem Bewegungsangebot (z. B. Gymnastikkurs an VHS) vorgesehen. Das eigenständige Unterrichten der TeilnehmerInnen ist nach dem Abschluss des Basisseminars möglich. Die dabei gewonnenen Erfahrungen fließen in die Ausbildung mit ein und sind Grundlagen für die Supervision.

### Modul 1: „Der bewegte Körper“ (34UE)

- Der „bewegte“ Körper im Überblick
  - Anatomische Grundlagen für Bewegungsabläufe
  - Aufbau von Übungen
  - Aufbau von Modellstunden
- |                   |                             |
|-------------------|-----------------------------|
| 31. Oktober 2018  | 18h00 – 21h00               |
| 01. November 2018 | 09h00 – 18h00 19h00 – 21h00 |
| 02. November 2018 | 09h00 – 18h00               |
| 03. November 2018 | 09h00 – 18h00               |
| 04. November 2018 | 09h00 – 14h00               |

### Modul 2: „Üben-Beobachten-Anleiten“ (16 UE)

- Reflexion/Supervision der Übungssequenzen
  - Erarbeiten und anleiten von strukturierten Übungsabläufen
  - Stundenanfänge, Stundenenden
  - Einsatz von kreativen Elementen (Musik, Material, Tanz, ...)
- |                   |                             |
|-------------------|-----------------------------|
| 01. Dezember 2018 | 09h00 – 18h00 19h00 – 21h00 |
| 02. Dezember 2018 | 09h00 – 15h00               |

### Modul 3: „Organe – Spannung/Entspannung“ (16 UE)

- Reflexion/Supervision des Übungsablaufes
  - „Organgymnastik“ (Konzept Medau)
  - Anatomie/Physiologie: Innere Organe
  - Erarbeiten von vorgegebenen Übungspositionen
  - Erfahrung von Spannung – Entspannung
- |                 |                             |
|-----------------|-----------------------------|
| 19. Jänner 2019 | 09h00 – 18h00 19h00 – 21h00 |
| 20. Jänner 2019 | 09h00 – 15h00               |

#### **Modul 4: Ich als KursleiterIn“ ( 16 UE)**

- Anatomie: Fuß
- Selbsterfahrung: Konzentrierte Bewegungstherapie  
16. Februar 2019 09h00 – 18h00 19h00 – 21h00  
17. Februar 2019 09h00 – 15h00

#### **Modul 5: „Wirbelsäule 1“ ( 16 UE)**

- Anatomie: Wirbelsäule: Aufbau, Funktion
- Nervensystem
- Gezielte Übungen für Haltung und Wirbelsäule
- Ansagen und Korrigieren von Übungsabläufen
- Leitlinien für die schriftliche Abschlussarbeit  
09. März 2019 09h00 – 18h00 19h00 – 21h00  
10. März 2019 09h00 – 15h00

#### **Modul 6: „Wirbelsäule 2 und Yoga“ (16 UE)**

- Anatomie: Wirbelsäule: Muskulatur
- Pathologische Veränderungen der Wirbelsäule
- Osteoporose – Prävention
- Abschlussarbeit ansprechen  
06. April 2019 09h00 – 18h00 19h00 – 21h00  
07. April 2019 09h00 – 15h00

#### **Modul 7: „Qigong/Taiji“ (16UE)**

- Anatomie: Hüftgelenk, Untere Extremität
- Schwerpunkt Tai – Chi, Qi Gong
- Vorbereitung der Anatomieeinheit für Abschlusswoche  
03. Mai 2019 09h00 – 18h00 19h00 – 21h00  
04. Mai 2019 09h00 – 15h00

#### **Modul 8: „Von oben bis unten“ (16 UE)**

- Anatomie: Schultergürtel, Obere Extremität
- Atmung
- Übungsangebote für spezielle Zielgruppen
- Feldenkrais  
25. Mai 2019 09h00 – 18h00 19h00 – 21h00  
26. Mai 2019 09h00 – 15h00

### **Modul 9: Abschlusseminar ( 34 UE)**

- Je TeilnehmerIn:  
Gesundheitsgymnastikeinheit von 20 Minuten mit Nachbesprechung  
Vortrag der vorbereiteten Anatomieeinheit  
Besprechung der Abschlussarbeit
- Atem- und Stimmtraining
- Selbsteinschätzung, Feedback zur Ausbildung

19. Juni 2019 18h00 – 21h00  
20. Juni 2019 09h00 – 18h00 19h00 – 21h00  
21. Juni 2019 09h00 – 18h00  
22. Juni 2019 09h00 – 18h00  
23. Juni 2019 09h00 – 14h00

### **Abschluss**

Voraussetzungen um den Lehrgang mit dem Diplom abzuschließen

- Teilnahme an den 9 Modulen (180 UE)
- Erarbeitung von Anatomiekenntnissen anhand von ausgewählten Materialien und Literatur (40 UE)
- Erarbeiten von Übungsabläufen (40 UE)
- Hausübungen zwischen den einzelnen Modulen (50 UE)
- Diplomarbeit (80 UE)
- Hospitation, Besuch eines Laienkurses (20 UE)
- Abschlussprüfung (siehe Modul 9)

Eine Anwesenheit bei den Modulen von mindestens 80% ist Voraussetzung für einen erfolgreichen Abschluss.

Ein Besuch der Module ohne die oben angeführten zusätzlichen Anforderungen ist bei entsprechend freien Plätzen möglich. In diesem Fall wird **kein** Zertifikat ausgestellt.

Der Diplomlehrgang umfasst insgesamt **410 UE** und wird mit **17 ECTS-Äquivalenten** (biv) bewertet.

#### **TrainerInnen**

Charlotte Knees (Lehrgangsleitung), Renate Pree, Beatrix Eder-Gregor, Cornelia Gregor, Karin Ratgeb

#### **TeilnehmerInnen**

Personen, die an Gesundheit und Bewegung interessiert sind und entsprechende Bildungsangebote machen wollen.

### **Voraussetzungen**

Grundausbildung im pädagogischen, sozialen, Gesundheits- oder Bildungsbereich oder mehrjährige Berufserfahrung in einem der Bereiche.

Für interessierte Personen, die diese Voraussetzungen nicht erfüllen, ist die Teilnahme nach einem persönlichen Gespräch mit der Lehrgangsleitung möglich.

### **TeilnehmerInnenzahl**

10 – 14 Personen

### **Kursort:**

Vitawerk, Zentrum für Therapie – Bewegung – Beratung – Seminare  
Am Schöpfwerk 31, 1120 Wien

### **Kosten:**

€ 2970,00 (inkl. 10 % Ust). Der Betrag beinhaltet Kursgebühren, Pausenverpflegung und Lehrunterlagen.

Kosten für Diplomierung und Begleitung der Diplomarbeit € 330,00.

Ein Besuch einzelner Module ist bei entsprechend freien Plätzen möglich. Kosten pro Modul (2täglich) € 349,00, für das Basismodul „der bewegte Körper“ € 590,00.

*ACHTUNG: Ein Abschluss mit Zertifikat ist dann nicht möglich.*

### **Förderungen:**

Sowohl ArbeitgeberInnen als auch ArbeitnehmerInnen können Kursförderungen (Land, AMS, WAFF, ...) in Anspruch nehmen!

Da diese in jedem Bundesland anders strukturiert sind, ersuchen wir Sie, auf [www.kursfoerderung.at](http://www.kursfoerderung.at) genaue Informationen zu beziehen!

### **Weitere Informationen:**

unter [www.biv-integrativ.at](http://www.biv-integrativ.at) oder telefonisch unter 01/892 15 04.

## **Anmeldeschluss: 5. September 2018**