

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 wurden 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 2019 – November 2020 und umfasst insgesamt 9 Wochenendseminare.

Neben den Seminaren ist die Teilnahme bzw. die Hospitation an einem Bewegungsangebot (z. B. Gymnastikkurs an VHS) vorgesehen. Bei Interesse können auch einzelne Seminare gebucht werden.

Modul 1: „Der bewegte Körper - Vielfältige Übungen für Gesundheit und Wohlbefinden“ (28 UE)

- Anatomische Grundlagen für Bewegungsabläufe
- Aufbau von Übungen
- Aufbau von Modellstunden

28. November - 1. Dezember 2019, 16.00-18.00, 19.00-21.00, 9.00-17.00, 9.00-17.00, 9.00-16.00

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

- Reflexion/Supervision der Übungssequenzen
- Erarbeiten und anleiten von strukturierten Übungsabläufen
- Stundenanfänge, Stundenenden
- Einsatz von kreativen Elementen (Musik, Material, Tanz, ...)

22.- 23. Februar 2020, 10.00-18.00, 9.00-17.00

Modul 3: „Achtsam in Bewegung kommen –

Organgymnastik, Spannungs- und Entspannungsübungen“ (16 UE)

- Reflexion/Supervision des Übungsablaufes
- „Organgymnastik“ (Konzept Medau)
- Anatomie/Physiologie: Innere Organe
- Erarbeiten von vorgegebenen Übungspositionen
- Erfahrung von Spannung – Entspannung

28.-29. März 2020, 10.00-18.00, 9.00-17.00

Modul 4: Ich als AnleiterIn“ (16 UE)

- Anatomie: Fuß
- Selbsterfahrung: Konzentrierte Bewegungstherapie

25.-26. April 2020, 10.00-18.00, 9.00-17.00

Modul 5: „Rückhalt - Die Wirbelsäule im Zentrum der Aufmerksamkeit“ (16 UE)

- Anatomie: Wirbelsäule: Aufbau, Funktion
- Nervensystem
- Gezielte Übungen für Haltung und Wirbelsäule
- Ansagen und Korrigieren von Übungsabläufen
- Leitlinien für die schriftliche Abschlussarbeit

16.-17. Mai 2020, 10.00-18.00, 9.00-17.00

Modul 6: „Der bewegte Rücken - Bewegungs-, Haltungs- und Yogaübungen für einen gesunden (Arbeits-)Alltag“ (16 UE)

- Anatomie: Wirbelsäule: Muskulatur
- Pathologische Veränderungen der Wirbelsäule
- Osteoporose – Prävention
- Abschlussarbeit ansprechen

20.-21. Juni 2020, 10.00-18.00, 9.00-17.00

Modul 7: „Qigong und Taiji – Energieübungen: effizient, einfach und freudvoll“ (16 UE)

- Anatomie: Hüftgelenk, Untere Extremität
- Schwerpunkt Taiji, Qigong
- Vorbereitung der Anatomieeinheit für Abschlusswoche

19.-20. September 2020, 10.00-18.00, 9.00-17.00

Modul 8: „Von oben bis unten – Gesundheitsgymnastik für spezielle Zielgruppen“ (16 UE)

- Anatomie: Schultergürtel, Obere Extremität
- Atmung
- Übungsangebote für spezielle Zielgruppen
- Feldenkrais

17.-18. Oktober 2020, 10.00-18.00, 9.00-17.00

Modul 9: Abschlusseminar (28UE)

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

19.-22. November 2020, 16.00-18.00, 19.00-21.00, 9.00-17.00, 9.00-17.00, 9.00-16.00

Abschluss

Voraussetzungen um den Lehrgang mit dem Diplom abzuschließen

- Teilnahme an den 9 Modulen (168 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 (22 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 **400 UE** und wird mit **17 ECTS-Äquivalenten** (biv) bewertet.

TrainerInnen

Charlotte Knees (Lehrgangsführung), Renate Pree, Beatrix Eder-Gregor, Cornelia Gregor, Karin Ratgeb, Dr. Barbara Ressler (fachärztliche Leitung)

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 Lehrgangsführung möglich.

TeilnehmerInnenzahl

10 – 14 Personen

Kursort:

Bildungshaus Großrußbach, Schloßbergstr. 8, 2114 Großrußbach

Kosten:

€ 2200,00 (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)

€ 360,00, für das Basismodul „der bewegte Körper“ € 480,00.

ACHTUNG: Ein Abschluss mit Zertifikat ist dann nicht möglich.

Der Lehrgang ist eine Kooperation von biv und dem Bildungshaus Großrußbach

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
genaue Informationen zu beziehen!

Anmeldeschluss: 15. September 2019