



ÜBUNGSLEITER/IN „BEWEGUNG BIS INS ALTER“

SEPT 2024 -
SEPT 2025

TERLAN

INFO KVW Bildung Bozen, Karin Wieser, Pfarrplatz 31, Bozen, Tel. 0471 978 057, bozen@kwwbildung.org

ÜBUNGSLEITER/IN

„BEWEGUNG BIS INS ALTER“

AUSBILDUNGSLEHRGANG

Ziel

Dieser Lehrgang ermöglicht es den Absolventinnen und Absolventen selbständig und zielgruppengerecht Kurse für Seniorengymnastik durchzuführen. In der Ausbildung werden sowohl die fachlichen Kenntnisse als auch erprobte Methoden für die Durchführung vermittelt.

Kurse für Seniorengymnastik haben u.a. folgende Ziele:

1. Erhaltung der Leistungsfähigkeit und Selbstständigkeit älterer Menschen.
2. Die gemeinsame Bewegung soll Freude bereiten und Gelegenheit bieten, durch Mitgestalten in der Gruppe Selbstvertrauen zu gewinnen und neue Kontakte zu knüpfen.
3. Die Freude am Leben soll wachgehalten und neue Motivation in den Alltag gebracht werden.
4. Durch ausgewählte Übungen wird die Beweglichkeit gefördert, die Muskelkraft verbessert, Kreislauf und Atmung angeregt sowie Koordination, Reaktion und Gedächtnis trainiert.

Zielgruppe

MitarbeiterInnen im Seniorenbereich, Altersheimen, Tagesstätten,
Interessierte die eine Seniorenbewegungsgruppe leiten möchten,
ReferentInnen im Bewegungsbereich, die sich speziell für den Bereich „Seniorengymnastik“ weiterbilden möchten

Voraussetzungen

Körperliche Eignung und Fitness, um alle Übungen/Stunden aktiv mitzumachen
Einfühlungsvermögen, persönliche Reife, Taktgefühl, Humor
Alterspädagogisches Geschick, Freude an der Arbeit mit Senioren
Freude am Aneignen von neuem Wissen und neuen Kompetenzen

Mitzubringen: Matte, 2 Kirschkerneäckchen, Tennisringe und Bälle (am besten Over- oder Redondo Bälle mit einem Strohhalm zum Aufpusten), bequeme Bekleidung

Es besteht Anwesenheitspflicht für alle Einheiten!

Gefördert und unterstützt von

ÜBUNGSLEITER/IN

„BEWEGUNG BIS INS ALTER“

Inhalte

Die Ausbildung erfolgt nach den **Richtlinien des Deutschen Roten Kreuzes** und beinhaltet Grundlagen zur Bewegung und Gymnastik, zur Anatomie und zur Didaktik/Methodik. Übungen mit und ohne Geräte stehen auf dem Programm. Die Ausbildung gliedert sich in theoretischen und praktischen Unterricht. Der Erste Hilfe Kurs inklusive Defibrillatoren-Kurs ist Teil des Lehrgangs. Im Laufe der Ausbildung müssen 20 Hospitationsstunden geleistet werden. Diese können in einem laufenden Bewegungskurs absolviert werden.

ReferentInnen



⇒ **Gisela Leerkamp**

Ausgebildete Lehrtrainerin für Seniorengymnastik

Langjährige Zusammenarbeit mit dem Deutschen Roten Kreuz

Aus Nabburg (D)



⇒ **Dr. Christian Wenter**

Pensionierter Primar der Geriatrie in Meran

⇒ Bereits ausgebildete **BewegungsleiterInnen** für den Übungstag

ÜBUNGSLEITER/IN

„BEWEGUNG BIS INS ALTER“

Übersicht Module

Modul 1

Umfang: 32 Stunden

Referentin: Gisela Leerkamp

Termin: Mi. 11. September bis Sa. 14. September 2024, jeweils von 08:15 – 17:15 Uhr (1h Mittagspause)

Ort: Terlan, Raiffeisenhaus, Margarete-Maultasch-Platz 3

Inhalte

- ⇒ Schwerpunkte eines Bewegungsprogramms, Gründung einer Gruppe, seniorenrechtliche Übungen und Übungen, die für Senioren nicht geeignet sind
- ⇒ Ansatz der Salutogenese, d.h. wie kann man Gesundheit „erhalten“
- ⇒ Besonderheiten und Auswirkungen von Übungen bei altersbedingten Veränderungen
- ⇒ Trainingslehre: Entwicklung von Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination
- ⇒ Haltungsschulung im Stehen, Gehen und Sitzen
- ⇒ Aufstellungsformen, Umgang mit dem Lehrbehelf (Ball, Tuch, ...)
- ⇒ Grundkenntnisse Rhythmik
- ⇒ Grundinformationen zur Lehrprobe (Auswahl Themen, Umsetzung, ...)

Der Unterricht gliedert sich in theoretische und praktische Unterrichtseinheiten.

Modul 2

Umfang: 32 Stunden

Referentin: Gisela Leerkamp, Dr. Christian Wenter

Termin: Mi. 19. März bis Sa. 22. März 2025, jeweils von 08:15 – 17:15 Uhr (1h Mittagspause)

Ort: Terlan, Raiffeisenhaus, Margarete-Maultasch-Platz 3

Inhalte

- ⇒ Trainingslehre 2: Entwicklung von Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination
- ⇒ Herz-Kreislauf, Koordinations-, Reaktion-, Gleichgewichtsübungen, Haltungsschulungen
- ⇒ Übungen am Boden (z.B. Seitenlage, Beckenboden...)
- ⇒ Zielgerichteter Einsatz von Übungsgeräten und Medien (Seil, Stäbe, große und kleine Bälle, Tennisring, Reifen, Frisby-Scheibe)
- ⇒ Erweiterung Rhythmik
- ⇒ Methodischer Stundenaufbau, Lehren und Lernen von Bewegung
- ⇒ Partner- und Gruppenübungen
- ⇒ Übungstag
- ⇒ altersbedingte Veränderungen (Skelett, Muskulatur)
- ⇒ Hintergrundwissen Herz-Kreislauf, medizinische Aspekte

Der Unterricht gliedert sich in theoretische und praktische Unterrichtseinheiten.

ÜBUNGSLEITER/IN

„BEWEGUNG BIS INS ALTER“

Modul 3

Umfang: 32 Stunden

Referentin: Gisela Leerkamp

Termin: Mi. 17. September bis Sa. 20. September 2025, jeweils von 08:15 – 17:15 Uhr (1h Mittagspause)

Ort: Terlan, Raiffeisenhaus, Margarete-Maultasch-Platz 3

Inhalte

- ⇒ Zielgerichteter Einsatz von Übungsgeräten und Medien (Doppelklöppel, Wasserflaschen, Theraband – Rexi, Zauberschnur)
- ⇒ Kognitionstraining
- ⇒ Schrittkombinationen, Koordination, Rhythmik
- ⇒ Partner- und Gruppenübungen
- ⇒ Lehrproben, Abschluss

Zertifikat

Voraussetzungen für den Lehrschein „Übungsleiter/in Bewegung bis ins Alter“ sind:

Abschluss der Ausbildung

Absolvierung der Hospitationen

positive Lehrprobe

Absolvierter Erste-Hilfe-Kurs (8h) innerhalb der letzten 3 Jahre

Nach Erhalt dieses Lehrscheins besteht durch eine Mitgliedschaft in der Interessensgemeinschaft „Bewegung bis ins Alter“ im KVV die Möglichkeit regelmäßige Weiterbildungen und Kursangebote zu besuchen und sich mit anderen ÜbungsleiterInnen auszutauschen sowie eigene Bewegungskurse als ÜbungsleiterIn zu übernehmen.

Veranstaltungsort

Terlan, Raiffeisenhaus, Margarete-Maultasch-Platz 3

Termine

Modul 1:

Mi. 11. September – Sa. 14. September 2024, jeweils von 08:15 – 17:15 Uhr (1h Mittagspause)

Modul 2:

Mi. 19. März – Sa. 22. März 2025, jeweils von 08:15 – 17:15 Uhr (1h Mittagspause)

Modul 3:

Mi. 17. September – Sa. 20. September 2025, jeweils von 08:15 – 17:15 Uhr (1h Mittagspause)

Wer noch keinen Erste-Hilfe-Kurs besucht hat bzw. seine Kenntnisse auffrischen möchte, kann am Freitag, 15.11.2024 von 8.15-17.15 Uhr (1h Mittagspause) im Sarntal einen Erste-Hilfe-Kurs besuchen. Die Teilnahme ist für Lehrgangsteilnehmer kostenlos. Bitte bei der Anmeldung zum Lehrgang Bescheid geben, ob Sie am Erste-Hilfe-Kurs teilnehmen möchten.

ÜBUNGSLEITER/IN

„BEWEGUNG BIS INS ALTER“

Kosten

1.400,00 Euro inklusive umfangreicher Unterlagen, 1 CD.
Die Kursgebühr beinhaltet keine Unterkunft und Verpflegung.

Anmeldung

Anmeldung innerhalb Mi, 31.07.2024.

Bitte fragen Sie auch nach Anmeldeschluss nach freien Kursplätzen nach!
Für Ihre Anmeldung verwenden Sie bitte das beigelegte Anmeldeblatt.

Mit Ihrer Anmeldung erkennen Sie unsere Richtlinien und unsere Teilnahmebedingungen an.
Sollte die Mindestteilnehmerzahl nicht erreicht werden, behalten wir uns vor, diesen Lehrgang abzusagen oder gegebenenfalls zu verschieben.

Die Teilnehmeranzahl ist auf 15 Plätze begrenzt.

Information und Beratung

KVW Bildung Bozen
Karin Wieser
Pfarrplatz 31, Bozen
Tel. 0471 978 057
bozen@kvwbildung.org

KVW Senioren
Richard Kienzl
Pfarrplatz 31, Bozen
Tel. 0471 309175
senioren@kvwbildung.org

ÜBUNGSLEITER/IN

„BEWEGUNG BIS INS ALTER“

Teilnahmebedingungen (gilt als integrierender Bestandteil der schriftlichen Anmeldung)

1. Anmeldung

Die Anmeldung ist verbindlich. Der Vertrag über die Fortbildung kommt durch die schriftliche Annahme der Anmeldung durch die KVW Bildung VFG zustande. Der Veranstalter KVW Bildung VFG behält sich das Recht vor, über die definitive Aufnahme der InteressentInnen am Lehrgang zu entscheiden.

2. Leistungen

Der Umfang der vertraglichen Leistungen ergibt sich aus der Ausschreibung sowie den beigefügten Richtlinien, deren Erhalt der/die TeilnehmerIn mit ihrer Unterschrift bestätigt.

3. Zahlung

Die vereinbarte Gebühr ist bei Anmeldung sofort fällig. Sollten Sie eine Rechnung benötigen, geben Sie bitte die entsprechenden Daten auf dem Anmeldeblatt an. Die Rechnung wird Ihnen nach erfolgter Zahlung zugestellt.

4. Rücktritt des/der Teilnehmer/in

Schriftliche Abmeldungen sind bis Mo., 29.07.2024 mit einer Bearbeitungsgebühr von Euro 60,00 möglich.

Bei einem späteren Rücktritt wird die gesamte Gebühr einbehalten, bei vereinbarter Ratenzahlung sind die noch fälligen Raten sofort zu begleichen.

Alternativ kann direkt bei Rücktritt ein/e Ersatzteilnehmer/in vermittelt werden, welche die Veranstaltung besucht und die Gebühr entrichtet. Dies ist nur bis zum Beginn der Veranstaltung möglich. Eine/n solche/n wird die KVW Bildung VFG akzeptieren, sofern diese/r für die Veranstaltung geeignet erscheint und eine persönliche Anmeldung vorliegt.

5. Absage

Sollte die Mindestteilnehmerzahl nicht erreicht werden, behält sich die KVW Bildung VFG vor, diesen Lehrgang bis Freitag, 02.08.2024 abzusagen oder gegebenenfalls zu verschieben. Bei Absage wird Ihnen die bereits bezahlte Teilnahmegebühr für eine andere KVW Bildungsveranstaltung gutgeschrieben oder zurücküberwiesen.

6. Programmänderungen

Die KVW Bildung VFG behält sich das Recht vor, auch kurzfristig notwendige Änderungen des Programms vorzunehmen (z.B. wegen Ausfall oder Erkrankung ReferentIn, höhere Gewalt, ...). Über eine solche Änderung des Programms wird die KVW Bildung VFG die Teilnehmenden so rechtzeitig wie möglich informieren.

7. Urheberrecht

Die Arbeitsunterlagen sind urheberrechtlich geschützt und dürfen auch nicht auszugsweise ohne schriftliche Einwilligung der KVW Bildung VFG und der ReferentIn/des Referenten vervielfältigt oder verbreitet werden.

8. Datenschutz

Es wird darauf hingewiesen, dass sämtliche personenbezogenen Daten, einschließlich der besonderen Kategorien von personenbezogenen Daten (sog. sensible Daten) im Sinne der DSGVO 679/2016 zur Durchführung der Bildungsveranstaltungen, sowie für Werbezwecke, sofern Sie uns Ihre Einwilligung gegeben haben, verwendet werden. Daten werden nur an ausgewählte Auftragsverarbeiter und, bei Notwendigkeit für die Durchführung der Bildungsveranstaltungen, an Dritte weitergegeben. Sie können jederzeit Ihre Betroffenenrechte (Auskunftsrecht, Recht auf Berichtigung, Löschung und Einschränkung der Verarbeitung, Datenübertragung, Widerspruchsrecht, Beschwerderecht) ausüben, die Zustimmung für die Verarbeitung für Werbezwecke verweigern bzw. widerrufen. Den ausführlichen Datenschutzhinweis und Rechte des Betroffenen finden Sie auf bildung.kvw.org oder können in unseren Bezirksbüros angefordert werden.

Online-Trainings: Bitte beachten Sie, dass wir nicht vollumfänglich Einfluss auf die Datenverarbeitungsvorgänge der verwendeten Tools haben. Unsere Möglichkeiten richten sich maßgeblich nach der Unternehmenspolitik des jeweiligen Anbieters. Weitere Hinweise zur Datenverarbeitung durch die Konferenztools entnehmen Sie den Datenschutzerklärungen der jeweils eingesetzten Tools.

ÜBUNGSLEITER/IN

„BEWEGUNG BIS INS ALTER“

Anmeldung: Ausbildungslehrgang zum/zur Übungsleiter/in „Bewegung bis ins Alter“

Hiermit melde ich mich verbindlich zum Ausbildungslehrgang zum/zur Übungsleiter/in „Bewegung bis ins Alter“ an. Die **Teilnahmebedingungen** sind mir bekannt und werden von mir anerkannt. Die **Kursausschreibung** vom 26.06.2024 ist ausdrücklich Bestandteil dieses Vertrages.

Name, Vorname	
Straße, Nr.	
PLZ, Ort	
Telefon / Mobiltelefon	
E-Mail	
Geburtsdatum und -ort	
Steuernummer	
Persönliche Anmerkungen	
Persönliche Motivation für die Teilnahme und Erwartung an die Ausbildung	
Ich benötige eine Rechnung ausgestellt auf: Firmenbezeichnung Straße, Nr., PLZ und Ort Steuernummer MwSt.-Nummer PEC Adresse, Empfängerkodex	
Datenschutz. Es wird darauf hingewiesen, dass sämtliche personenbezogenen Daten, einschließlich der besonderen Kategorien von personenbezogenen Daten (sog. sensible Daten) im Sinne der DSGVO 679/2016 zur Durchführung der Bildungsveranstaltungen, sowie für Werbezwecke, sofern Sie uns Ihre Einwilligung gegeben haben, verwendet werden. Daten werden nur an ausgewählte Auftragsverarbeiter und, bei Notwendigkeit für die Durchführung der Bildungsveranstaltungen, an Dritte weitergegeben. Sie können jederzeit Ihre Betroffenenrechte (Auskunftsrecht, Recht auf Berichtigung, Löschung und Einschränkung der Verarbeitung, Datenübertragung, Widerspruchsrecht, Beschwerderecht) ausüben, die Zustimmung für die Verarbeitung für Werbezwecke verweigern bzw. widerrufen. Den ausführlichen Datenschutzhinweis und Rechte des Betroffenen finden Sie auf bildung.kww.org oder können in unseren Bezirksbüros angefordert werden.	
Ort, Datum	Unterschrift