

Fortbildung: Intrinsische Motivation steigern - Erfolgreich bewegen

23.02.2024 09:00 – 18:00 (1 Stunde Mittagspause)

Wenn Nachhaltigkeit angestrebt wird, ist es die wichtigste Aufgabe des Bewegungstrainers zu versuchen, die intrinsische Motivation der Teilnehmer zu wecken. Oder wie Gerald Hüther (Neurobiologe und Bestsellerautor) sagen würde: „Die Teilnehmer müssen Lust dazu bekommen, neue Bereiche erschließen zu wollen.“

Wir beschäftigen uns im Zuge dieser Fortbildung mit Einflussfaktoren, welche die Motivation für Bewegung steigern bzw. erhalten. Dadurch entdecken wir interaktiv die theoretischen und praktischen Möglichkeiten als Trainer*in.

Inhalte:

- Motivation: Extrinsisch vs. Intrinsisch
- Kommunikation durch Bewegung: 3 - stufiger Weg
- Ziele, Barrieren, Strategien
- Bausteine gesundheitsförderlicher Bewegung
 - o Effekte und Erscheinungsformen
- Wahlmöglichkeit der Belastungsnormative
 - o in der Gruppe / individuell
- Ausschnitte individueller Stundenbilder
 - o Präsentation, Umsetzung und Reflektion

Zielgruppen:

- Übungsleiter*innen
- Instruktor*innen
- Trainer*innen
- Personen, die Bewegung mit Erwachsenen oder Senioren anbieten.

Kursreferent: Michael Pretterhofer, PhD (Sportwissenschaftler)
www.pre-vention.fit

Wo: Fortbildung in Präsenz im ASKÖ Sportcenter Eggenberg, Schloßstraße 20, 8020 Graz

Kosten:

- Mitglieder: **€79** (ASKÖ, Sport Austria, ARBÖ, Kinderfreunde, PVÖ, Naturfreunde, Studierende)
- Sonstige: **€99**

Anzahl Teilnehmer*innen:

- Maximal 16 Teilnehmer*innen
- Mindestens 10 Teilnehmer*innen

Kursreferent: Michael Pretterhofer, PhD (Sportwissenschaftler)

www.pre-vention.fit

Mitzubringen wäre:

- Sportbekleidung
- Stundenbild einer eigenen Einheit verschriftlicht (DIN A4 einseitig)
- Für die Einheiten zu verwendende Trainingsmaterialien (zB.: Bänder, Kegel, Reifen, Bälle, Musik etc.)

Weitere Informationen und Anmeldung unter:

www.askoe-steiermark.at/de/fit-angebot/fortbildungen oder willi.durigon@askoe-steiermark.at