Übungsleiter:in

FITNESS- UND GESUNDHEITSSPORT

Du hast das Basismodul absolviert und möchtest gesundheitsfördernde Trainingseinheiten für Erwachsene gestalten?

Dann ist das Praxismodul Fitness- und Gesundheitssport genau das Richtige für dich!

Das Spezialmodul Fitness- und Gesundheitssport vermittelt eine fundierte Grundausbildung für die Planung und Durchführung gesundheitsorientierter Bewegungseinheiten.

Ziel ist es, Übungsleiter*innen das notwendige Wissen und die praktischen Kompetenzen zu vermitteln, um Menschen aller Altersgruppen sicher und kompetent zu einem aktiven und gesundheitsfördernden Lebensstil anzuleiten.

Voraussetzungen für einen erfolgreichen Abschluss:

- 100% Anwesenheit
- Abgabe und positive Beurteilung Stundenbild
- Abhaltung und positive Beurteilung Lehrauftritt
- Nachweis eines Erste Hilfe Kurses (mind. 4-stündig, innerhalb der letzten 5 Jahre)
- 5 Einheiten hospitieren und Abgabge Hospitationsformular

ASKÖ

Übungsleiter:in

FITNESS- UND GESUNDHEITSSPORT

Kosten Praxismodul Fitness- und Gesundheitssport:

Ermäßigter Preis: ASKÖ-Mitglied, Naturfreunde, Kinderfreunde, PVÖ, ARBÖ, Studierende

→ **€ 189,-**

Normalpreis: Nicht Mitglieder

→ **€ 239,-**

Anrechnung Basismodul:

Du hast innerhalb der letzten 5 Jahre eine ÜL oder stattl. Sportausbildung absolviert, dann wird dir das Basismodul angerechnet. Bei der Anmeldung das Zertifikat hochladen!

Ist der Abschluss länger als 5 Jahre her, dann musst du das Basismodul nochmal absolvieren.

Erste Hilfe Zertifikat:

Wenn du innerhalb der letzten 5 Jahre einen Erste-Hilfe-Kurs besucht hast, wird dieser angerechnet (Bitte bei der Anmeldung hochladen):

- einen 16-stündigen Erste Hilfe Grundkurs oder

-einen 6-stündigen Erste-Hilfe-Kurs im Rahmen der Führerschein Ausbildung oder

- einen 4-stündigen Auffrischungskurs zum Grundkurs

Hospitation:

Im Zuge der ÜL Ausbildung musst du für einen positiven Abschluss 5 Stunden in einem Verein hospitieren. Die Einheiten müssen der Zielgruppe des Praxismoduls entsprechen.

ASKÖ

Übungsleiter:in

FITNESS- UND GESUNDHEITSSPORT

Stundentafel

Thema	Inhalt	Umfang
Ausdauertraining	• Ausdauertraining • Laufschule • HIIT • Zirkeltraining	5 EH
Krafttraining	• Krafttraining mit/ohne Geräte • Zirkeltraining • HIIT • Rückenfit	7 EH
Beweglichkeit	• Pilates • Yoga • Faszientraining	5 EH
Koordination	• Motogeragogik • kleine Spiele mit Gedächtnistraining • Sesselgymnastik	7 EH
Warm up, Cool Down, Entspannung, Regeneration	• Warm-up, Cool Down	2 EH
Prüfung	• Lehrauftritt	5 EH