



# Gesundheitsbildung in den Österreichischen Volkshochschulen

## Gemeinsames Verständnis und Bildungsauftrag

Die österreichischen Volkshochschulen sind den Menschenrechten verpflichtet und betrachten das Anrecht auf gesundes Leben als Menschenrecht. Sie vermitteln Kenntnisse und Kompetenzen auf Grundlage aktueller wissenschaftlicher Diskurse sowie eine auf allgemeine gesundheitsfördernde Fertigkeiten ausgerichtete Bildung, die es Menschen ermöglicht, verantwortungsvoll, sachkundig und engagiert auf persönlicher und gesellschaftlicher Ebene zu handeln. Das gilt insbesondere für die viele Bereiche umfassende Gesundheitsbildung.

Die österreichischen Volkshochschulen orientieren sich bei der Gestaltung ihres Angebotes an dem gesundheitspolitischen Rahmenkonzept der WHO „*Gesundheit für alle im 21. Jahrhundert*“, welches Gesundheit als Menschenrecht formuliert und auf gesundheitliche Chancengleichheit abzielt, die es allen Menschen – unabhängig vom Geschlecht, von sozialen, ökonomischen oder kulturellen Unterschieden – ermöglicht, ihre Gesundheit zu gestalten und zu erhalten. Die Volkshochschulen nehmen eine ganzheitliche Sichtweise von Gesundheit ein, die körperliches, psychisches und soziales Wohlbefinden einschließt.

Die Volkshochschulen sehen die Stärkung der Gesundheitskompetenz als zentralen Bildungsauftrag. Gerade ständig neue Gesundheitstrends sowie immer komplexer werdende Gesundheitssysteme stellen ständig steigende Anforderungen an die Gesundheitskompetenz der Menschen. Die Volkshochschulen sehen hier ihren Bildungsauftrag im Aufgreifen aktueller Gesundheitsthemen und Fragestellungen und tragen so zur Bewusstseinsbildung und zur kritischen Auseinandersetzung bei.

## VHS-Bildungsangebote im Bereich Gesundheit

Die VHS-Bildungsangebote stellen eine Kombination von Wissensvermittlung, Kompetenzentwicklung, körperlicher Aktivität und sozialem Miteinander dar und fördern daher ein ausgewogenes Zusammenspiel von körperlicher, psychischer und sozialer Gesundheit. Ziel der VHS- Bildungsangebote ist es, die Freude und das Interesse an Gesundheitsthemen zu wecken, die Einübung gesundheitsförderlicher Verhaltensweisen zu unterstützen sowie die Teilnehmer\*innen zum eigenverantwortlichen Urteilen, Entscheiden und Handeln in gesundheitlichen Belangen zu befähigen.

Die VHS blickt auf eine mehr als 130-jährige Geschichte in Österreich zurück, in der gesundheitliche Bildung stets eine wichtige Rolle gespielt hat. In derzeit 256 Volkshochschulen an 800 Kursorten in 787 Gemeinden Österreichs werden Kurse und Vorträge zu folgenden Themen für alle Generationen angeboten:

- Allgemeine Gesundheitsthemen
- Entspannung und Körperwahrnehmung
- Bewegung und Gymnastik
- Konditionstraining und Fitness

- Gesunde Ernährung und Kochen
- Psychische Gesundheit, Prävention & Regeneration

Die Volkshochschulen kooperieren mit Gesundheitsakteur\*innen auf Bundes- und Landesebene. Als Teil der kommunalen Gesundheitsförderung arbeiten die Volkshochschulen mit Gemeinden, Krankenkassen, Vereinen, Institutionen und anderen gesundheitsrelevanten Einrichtungen zusammen.

### **Qualitätsvolle Gesundheitsbildung und nachhaltige Qualifikationsentwicklung**

Als öffentliche Bildungsanbieter\*innen haben die österreichischen Volkshochschulen eine besondere Verantwortung gegenüber ihren Teilnehmer\*innen und unterziehen sich daher anerkannten Qualitätsmanagement-Testierungen. Wichtig ist den Volkshochschulen dabei eine kontinuierliche, qualitätsvolle Weiterentwicklung ihrer Bildungsangebote, die sich am Verständnis eines gelingenden Lernens orientiert. Der „*Verband Österreichischer Volkshochschulen*“ als bundesweiter Dachverband sowie einzelne Landesverbände bieten zudem Fortbildungsmaßnahmen für Kursleiter\*innen in der Gesundheitsbildung an und setzen damit zeitgemäße Standards für deren Qualifikation in fachlicher, didaktischer und methodischer Hinsicht. Als Grundlage zur nachhaltigen Qualifikationsentwicklung dienen das neu entwickelte, 2022/2023 von der „*Arbeitsgruppe Gesundheit und Bewegung*“ erarbeitete „*Kompetenzprofil*“ und das „*Curriculum für VHS-Gesundheitsbildner\*innen*“.

### **Professionalisierungsimpulse**

Im Rahmen des Bundesverbandes der österreichischen Volkshochschulen findet ein kontinuierlicher Diskurs über neu aufkommende Themen und Trends im Gesundheitsbereich statt. Dieser wird einerseits in regelmäßig stattfindenden Treffen der Gremien des Verbandes geführt und andererseits auch bei den jährlich stattfindenden Treffen der „*Arbeitsgruppe Gesundheit und Bewegung*“.

Dadurch werden alle Regionen eingebunden und Wissen über spezielle Zielgruppen sowie Know-How ausgetauscht. Mit diesen strukturellen Impulsen sowie Inputs an die Programmplanung kann ein zielgruppenorientiertes, innovatives Angebot gesetzt und evaluiert werden. Gemeinsam entwickelte Leitlinien, wie z.B. die „*Richtlinie der Österreichischen Volkshochschulen zum Umgang mit Esoterikangeboten*“ (<https://www.vhs.or.at/sites/default/files/themen/Esoterik-Richtlinie-VOEV-Vorstand-2018.pdf>), legen fest, welche Konzepte, Themen und Methoden nicht mit dem VHS-Verständnis von Gesundheitsbildung kompatibel sind und stellen eine österreichweit gültige Grundlage für die Programmplanung dar.

Die Volkshochschulen leisten mit ihrem nach fachlichen und erwachsenenpädagogischen Maßstäben erstellten Angebot einen wesentlichen Beitrag zur Stärkung der Gesundheitskompetenz der in Österreich lebenden Menschen und wirken damit positiv auf gesellschaftlicher, wirtschaftlicher und persönlicher Ebene.

## Kernprogramm der Österreichischen Volkshochschulen

Volkshochschulen stehen für Vielfalt. Die 8 „*Schlüsselkompetenzen für lebenslanges Lernen*“ bilden einen Rahmen, der das vielfältige Kursangebot der Österreichischen Volkshochschulen geordnet sichtbar macht.

Die vom Europäischen Parlament und vom Europäischen Rat verabschiedete Empfehlung zu den 8 „*Europäischen Schlüsselkompetenzen für lebenslanges Lernen*“ gelten für alle Bereiche des Bildungswesens. Erwachsene sollen die Möglichkeit haben, Schlüsselkompetenzen weiterzuentwickeln oder zu aktualisieren. Sie geben einen guten Rahmen für das Angebot der Volkshochschulen ab und können durch die lernergebnisorientierten Formulierungen im VHS-Kernprogramm praktische Anwendung finden.

### Kernprogramm zur Schlüsselkompetenz SK5 Gesundheit

Definition der SK5 Gesundheit: „*Gesundheitskompetenz ist die Fähigkeit des Einzelnen, im täglichen Leben Entscheidungen zu treffen, die sich positiv auf die eigene Gesundheit auswirken – zu Hause, am Arbeitsplatz, im Gesundheitssystem und in der Gesellschaft. Dazu gehört auch, Gesundheitsinformationen zu finden, zu verstehen, zu beurteilen und anzuwenden.*“

Die Schlüsselkompetenz SK5 Gesundheit bildet sich im VHS-Kernprogramm durch folgenden Angebotsbaum ab:

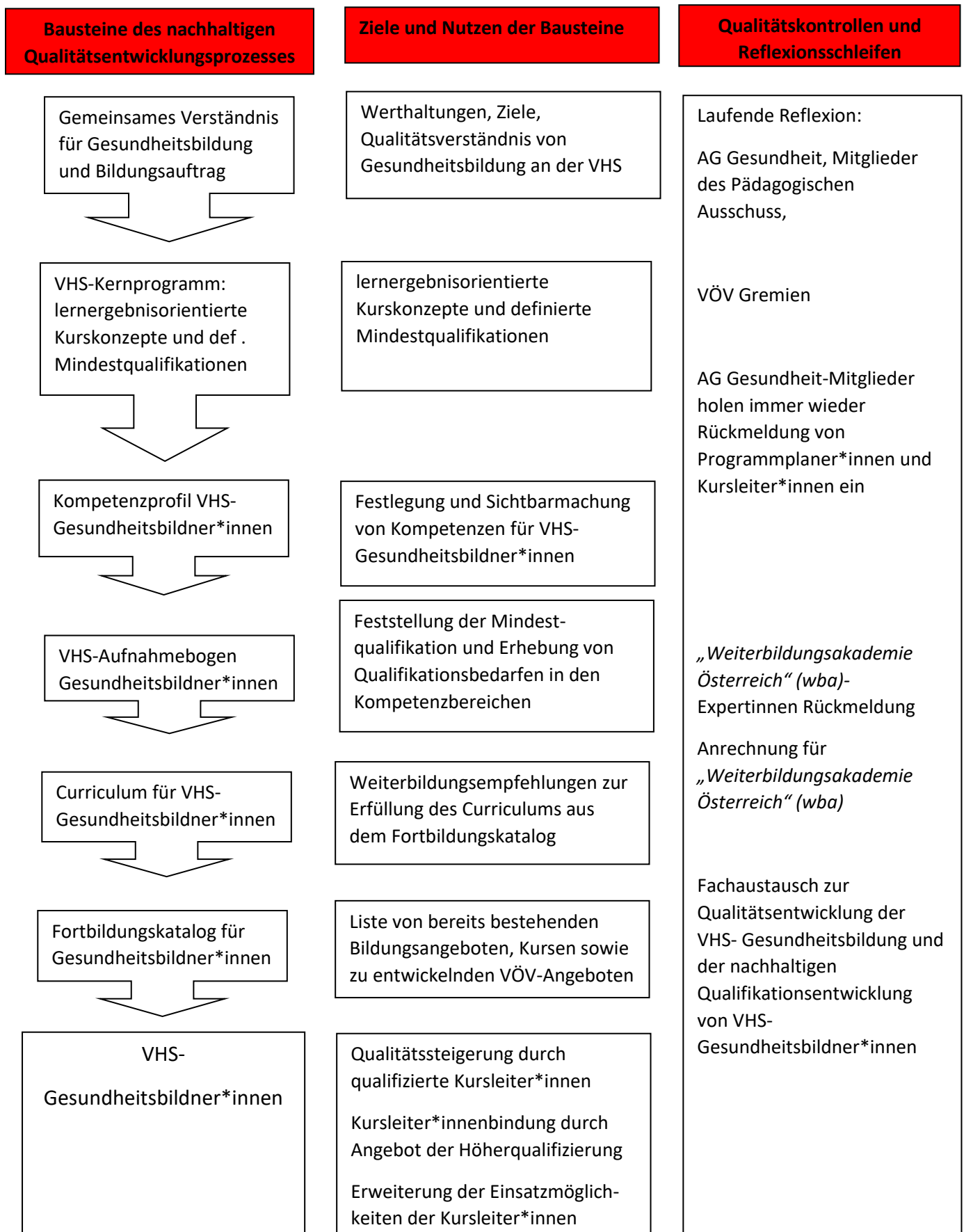
- Wissen um Gesundheitsförderung
- Entspannung und Stressreduktion
- Fitness, Bewegung und Körperwahrnehmung
- Kampfsport und Selbstverteidigung
- Spiel, Spaß und Bewegung
- Tanz
- Essen und Trinken

Das Kernprogramm der Österreichischen Volkshochschulen stellt eine Grundlage für Programmplaner\*innen in den österreichischen Volkshochschulen dar.

Der Kurs-Überblick ermöglicht:

- Professionelle Planung der Kurse und Veranstaltungen
- Zuordnung der Kursangebote zu den 8 „*Schlüsselkompetenzen für lebenslanges Lernen*“
- Qualitätsstandard durch lernergebnisorientiert formulierte Kursinhalte und definierte Mindestqualifikationsanforderungen für Kursleiter\*innen
- Arbeitserleichterung in den Volkshochschulen
- Online verfügbar unter: <https://angebotskatalog.vhs.or.at>

# Nachhaltige Qualifikationsentwicklung von Gesundheitsbildner\*innen der Österreichischen Volkshochschulen



## **Gesundheitskompetentes Personal**

Anerkannte Gesundheitsberufe wie Ärzt\*innen, Psycholog\*innen, Pfleger\*innen können die aufklärerische Tätigkeit zur Steigerung der Gesundheitskompetenz in Österreich nicht ausschließlich leisten. Es braucht dazu Gesundheitsbildner\*innen, die in der Gesundheitsaufklärung und an der Verbesserung der Gesundheitskompetenz der Bürgerinnen und Bürger arbeiten können. Vor allem, um spezielle Zielgruppen wie sozial benachteiligte Personengruppen, Ältere, Frauen, Jugendliche, Personen mit nur elementaren Deutschkenntnissen erreichen zu können, braucht es einerseits qualifizierte Gesundheitsbildner\*innen und andererseits die Strukturen und Rahmenbedingungen der Volkshochschulen.

Die Gesundheitsbildner\*innen der Volkshochschulen können auf eine fundierte Qualifikation und auf einen umfassenden Erfahrungsschatz zurückgreifen. Eine Einordnung der bisher erworbenen Qualifikationen und Erfahrungen im Kompetenzprofil für Gesundheitsbildner\*innen ermöglicht es diesen Personen, eine Rückmeldung zu ihrem Status zu erhalten und ihnen anhand *des „VHS-Curriculums für Gesundheitsbildner\*innen“* eine nachhaltige Weiterqualifizierung zu ermöglichen.

Der *„Verband Österreichischer Volkshochschulen“* als bundesweiter Dachverband sowie einzelne Landesverbände bieten zudem Fortbildungsmaßnahmen für Gesundheitsbildner\*innen an und setzen damit zeitgemäße Standards für deren Qualifikation in fachlicher, didaktischer und methodischer Hinsicht.

## Kompetenzprofil VHS-Gesundheitsbildner\*innen

Kompetenzbereiche	
<b>Fachkompetenzen</b>	
	<p>VHS-Gesundheitsbildner*innen</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• verfügen über grundlegendes Fachwissen in den folgenden Fachgebieten: <ul style="list-style-type: none"> <li>- allgemeine Trainingslehre/allgemeine Bewegungslehre</li> <li>- Sportbiologie (Anatomie &amp; Physiologie)</li> <li>- Sportpsychologie (Motivation, Körperwahrnehmung, Gruppendynamik)</li> <li>- Gesundheitskompetenz (z.B. holistisches Grundwissen über Ernährung, Bewegung, psychische und soziale Gesundheit; Abgrenzung zu Esoterik, aber auch zu Therapie und Diagnostik)</li> <li>- Erste Hilfe</li> </ul> </li> <li>• verfolgen neue fachliche Entwicklungen und können diese kritisch bewerten.</li> <li>• können ihren Kursteilnehmer*innen für Gesundheitsthemen, die über den eigenen Fachschwerpunkt hinausgehen, weiterführende Informationsmöglichkeiten und zuverlässige Quellen nennen.</li> <li>• vertreten die wissenschaftsorientierte Herangehensweise, die im VHS-Leitbild verankert ist und verstehen die VHS-Esoterikrichtlinie als Grundpfeiler jeder VHS-Kursplanung.</li> </ul>
<b>Didaktische Kompetenzen</b>	
	<p>VHS-Gesundheitsbildner*innen</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• können Gruppen selbständig leiten und Kurse nach erwachsenengerechten didaktischen Prinzipien gestalten und durchführen.</li> <li>• können zielgruppenadäquate Unterrichtsdesigns und Kurspläne unter Berücksichtigung der Intensitätssteuerung erstellen, planen, gestalten.</li> <li>• kennen Ziel und Zweck der einzelnen Abschnitte (z.B. bei Bewegungskursen Warm-up, Hauptteil, Cool-down) und diese entsprechend planen.</li> <li>• kennen die Möglichkeiten der Intensitätssteuerung sowie der Intensitätsüberwachung und können diese im Kurs umsetzen.</li> <li>• können zielgruppenadäquate Bewegungsübungen auswählen und/oder selber entwickeln und können je nach körperlicher Verfassung der Teilnehmer*innen bei Bedarf die Übungen kurzfristig anpassen.</li> <li>• können Bewegungsanleitungen unter Berücksichtigung der Bedürfnisse der Teilnehmer*innen einführen und verständlich anleiten (unterschiedliche Bilder, unterschiedliche Anleitungen).</li> <li>• können den Teilnehmer*innen bei der Durchführung der Übungen adäquates Feedback geben und sie gegebenenfalls korrigieren. (Sprache, Bilder, taktile Hilfen)</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• können eine lernförderliche Umgebung schaffen, indem sie situationsadäquat auf Bedürfnisse und Wünsche der Teilnehmer*innen eingehen.</li> <li>• motivieren Teilnehmer*innen, den gesundheitsförderlichen Mehrwert von regelmäßiger Bewegung auch im Alltag umzusetzen und fördern dadurch die Autonomie der Teilnehmer*innen.</li> </ul>
<b>Medienkompetenzen</b>	
	<p>VHS-Gesundheitsbildner*innen</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• hinterfragen und bewerten mediale und fachliche Quellen von Gesundheitsinformationen kritisch und vertreten damit eine wissenschaftsorientierte Herangehensweise, die im VHS-Leitbild &amp; in den VHS-Esoterikrichtlinien verankert ist.</li> <li>• können Bewegungskurse als Online-Angebot bzw. gegebenenfalls im Hybrid- oder Blended-Learning-Format planen und durchführen.</li> <li>• können Lernplattformen und Videokonferenztools selbständig für ihre Kurse nutzen.</li> <li>• können den Raumbedarf und Technikbedarf gegenüber dem Kursmanagement formulieren und die technische Infrastruktur situations- und zielgruppenorientiert selbständig einsetzen und nutzen (z.B. Headset, Mikro, Lautsprecher, MP3, Bluetooth).</li> <li>• können formatgerecht und zielgruppengerecht den Einsatz von Musik für den Unterricht planen und auch technisch umsetzen.</li> <li>• verfügen über die Kenntnisse und Fähigkeiten der Mediengestaltung (zielgruppengerechte Herstellung von Skripten, Videos).</li> <li>• kennen die rechtlichen Rahmenbedingungen zu Urheberrechten (Musikeinsatz/ Lizenzen/ Datenschutz) und berücksichtigen diese bei der Kursplanung und -durchführung.</li> <li>• wissen über Umgangsformen in sozialen Medien Bescheid (Netiquette) und achten auf respektvolle und angemessene Kommunikation im digitalen Kontext.</li> </ul>
<b>Soziale Kompetenz</b>	
	<p>VHS-Gesundheitsbildner*innen</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• können wertfrei zuhören und sind offen gegenüber allen Teilnehmer*innen (Gender- und Diversitygerecht, interkulturell).</li> <li>• sind in der Lage, Teilnehmer*innen zur aktiven Teilnahme am Kurs zu ermutigen und sie zu begeistern.</li> <li>• sind in der Lage, sich Feedback von Teilnehmer*innen zum Kurs zu holen und dieses für die weitere Gestaltung des Kurses zu nutzen.</li> <li>• können Konfliktsituationen erkennen und sind in der Lage, konstruktiv, kreativ und lösungsorientiert zu agieren.</li> <li>• können in Teamsituationen zweckgerichtet und auf ein gemeinsames Ziel hin zusammenarbeiten.</li> <li>• können verständlich und teilnehmer*innenorientiert (wertschätzende Interventionen, Fragen, Aufträge) leiten und begleiten.</li> </ul>

Personale Kompetenz	
	<p>VHS-Gesundheitsbildner*innen</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• sind in der Lage, ihre eigene körperliche Verfassung zu beobachten und ihre eigene Gesundheit zu fördern.</li><li>• sind in der Lage, ihr eigenes Verhalten, ihre Potenziale und Entwicklungsfelder zu erkennen und zu reflektieren und daraus Schlussfolgerungen für ihre weitere Entwicklung zu ziehen.</li></ul>



# Curriculum VHS-Gesundheitsbildner\*innen

## Basiscurriculum für VHS-Gesundheitsbildner\*innen

Unterrichtsfach	Lehreinheiten (LE)
<p><b>Gesellschaftspolitische Themen</b></p> <p>Rechtliche Rahmenbedingungen in der EB (Haftung, etc.)</p> <p>Sportpsychologie (Kommunikation, Motivation, Körperbilder, Körperwahrnehmung, Gruppendynamiken)</p> <p>Gesundheitskompetenz (z.B. holistisches Grundwissen über Ernährung, Bewegung, psychische und soziale Gesundheit, Prävention)</p> <p>Medienkompetenz: Bewerten und Hinterfragen von medialen Quellen, Abgrenzung zu Esoterik, aber auch zu Therapie und Diagnostik)</p> <p>Gendergerechtigkeit, Integration/Inklusion</p>	6 LE
<p><b>Sportbiologie – (Anatomie und Physiologie)</b></p> <p>Aufbau des Stütz- und Bewegungsapparates, Adaptation des Stütz- und Bewegungsapparates auf Training, Muskelstoffwechsel und Muskularbeit, Funktion des Kreislaufes (Herz, Lunge, Blutkreislauf) Adaptation des Herz-Kreislaufsystems auf Training</p>	4 LE und 1 LE verschränkt
<p><b>Allgemeine Methodik und Didaktik in der Gesundheitsbildung</b></p> <p>Gliederung von Gruppenfitnessseinheiten, Ziel und Zweck der einzelnen Abschnitte (Warm-up, Hauptteil, Cool-down), Möglichkeiten der Intensitätssteuerung sowie der Intensitätsüberwachung, Bewegungsanleitung unter Berücksichtigung der Teilnehmer*innenbedürfnisse</p>	3 LE und 2 LE verschränkt
<p><b>Allgemeine Trainingslehre/Allgemeine Bewegungslehre</b></p> <p>Energiebereitstellung im Körper, Ausdauerbelastungsstufen, Trainingsprinzipien, Trainingssteuerung und Trainingsplanung, Motorische Grundeigenschaften (Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit, Beweglichkeit, Koordination), motorische Lernstufen, leistungslimitierende Faktoren (welche Grundeigenschaften sind für die jeweilige Trainingsart entscheidend)</p>	4 LE und 2 LE verschränkt
<p><b>Erste Hilfe (4 Stunden)</b></p>	Anrechenbar
<p><b>Gesamtanzahl Lehreinheiten</b></p>	<b>22 Lehreinheiten</b>

## Spezialmodul Fitnessgymnastik 28 LE

Unterrichtsfach	Lehreinheiten
<b>Trainingslehre und Sportbiologie</b>  Trainingsprinzipien, Trainingssteuerung, Trainierbarkeit der Ausdauer, Benefits körperlicher Fitness	4 LE Theorie
<b>Vermitteln von Bewegung und körperlichem Training bzw. didaktische Kompetenz</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- „Dauermethode“ in verschiedenen Trainingssettings</li> <li>- „Intervallmethode“ in verschiedenen Trainingssettings</li> <li>- Inhalte und Grenzen des Krafttrainings in Gruppeneinheiten</li> <li>- Inhalte des Kraftausdauertrainings in Gruppeneinheiten</li> <li>- Zielgruppen (zB Frauen &amp; Männer, Übergewichtige, Inklusion, etc.)</li> <li>- Musikarbeit (Musikbogen, Rhythmus)</li> <li>- Sportpsychologie: Motivation, Körperbilder, Gruppendynamik, Integration neuer Teilnehmer*innen, „Integration“ neuer Trainer*innen in bestehende Gruppen (als Trainer*innen authentisch bleiben), Trainingsziele (psychologisch – realistisch)</li> <li>- Beweglichkeit und Koordination: Gelenkigkeit- und Dehnungsfähigkeit, Muskelspindel- und Sehnenspindelreflexe, Beeinträchtigungen und praktische Anmerkungen</li> </ul>	2 LE Praxis  2 LE Praxis  3 LE Theorie und Praxis  3 LE Theorie & Praxis  2 LE Theorie  2 LE Theorie & Praxis  3 LE  3 LE Theorie und Praxis
<b>Lehrauftritte</b>	4 LE
<b>Gesamtanzahl Lehreinheiten</b>	<b>28 LE</b>

### Bedingungen:

- 100 % Anwesenheit
- Abgabe und positive Beurteilung Stundenbild
- Abhaltung und positive Beurteilung Lehrauftritt
- 2 Einheiten Hospitation in einem Sportverein/in einer EB-Einrichtung und Abgabe des bestätigten Hospitationsformulars bei dem/der Veranstalter\*in

Haben Sie am Spezialmodul teilgenommen, erhalten Sie eine „*Teilnahmebestätigung Spezialmodul*“.  
 Haben Sie das Spezialmodul abgeschlossen, erhalten Sie eine „*Abschlussbestätigung Spezialmodul*“.

## Spezialmodul Funktionelles Training 26 LE

Unterrichtsfach	Lehreinheiten
<b>Sportbiologie</b>  Aufbau der Wirbelsäule, stabilisierende (autochthone) Muskulatur und bewegende Muskulatur, Pathologien (insb. Bandscheibenvorfälle und Arthrosen)	4 LE Theorie
<b>Trainingslehre</b>  Auffrischung der sportmotorischen Grundeigenschaften und der Trainingsprinzipien im Hinblick auf funktionales Training (range of motion, Wiederholungen, Pausen, Trainingsplanung bzw. -gestaltung)	3 LE Theorie
<b>Vermitteln von Bewegung und körperlichem Training bzw. didaktische Kompetenz</b>  - Training mit Kleingeräten  - Training ohne Kleingeräte  - Anpassung von Übungen bei diversen Bewegungseinschränkungen  - Koordinativ anspruchsvolle Übungen und Training der stabilisierenden Muskulatur, Balanceübungen und Koordination	4 LE Praxis  4 LE Praxis  4 LE Praxis  3 LE Theorie & Praxis verschränkt
<b>Lehrauftritte</b>	4 LE
<b>Gesamtanzahl Lehreinheiten</b>	<b>26 LE</b>

### Bedingungen:

- 100 % Anwesenheit
- Abgabe und positive Beurteilung Stundenbild
- Abhaltung und positive Beurteilung Lehrauftritt
- 2 Einheiten Hospitation in einem Sportverein/in einer EB-Einrichtung und Abgabe des bestätigten Hospitationsformulars bei dem/der Veranstalter\*in

Haben Sie am Spezialmodul teilgenommen, erhalten Sie eine „*Teilnahmebestätigung Spezialmodul*“.  
 Haben Sie das Spezialmodul abgeschlossen, erhalten Sie eine „*Abschlussbestätigung Spezialmodul*“.

## Spezialmodul Eltern-Kind-Turnen 30,5 LE

Unterrichtsfach	Lehreinheiten
<b>Sportbiologie</b> Anatomische und physiologische Aspekte bei Kindern	3 LE Theorie
<b>Trainingslehre</b> Trainingswissenschaftliche Aspekte beim Training mit Kindern	3 LE Theorie
<b>Rechtliche Grundlagen beim Training mit Kindern</b> Aufsichtspflicht, Kinderschutz, Haftung	2 LE Theorie
<b>Vermitteln von Bewegung und körperlichem Training bzw. didaktische Kompetenz (unter Berücksichtigung der Altersgruppen)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Grundlagen der Motopädagogik</li> <li>- Spielformen</li> <li>- Tanz</li> <li>- Gedächtnis- und Konzentrationstraining</li> <li>- Gesundheitsorientierte Bewegungs- und Spieleinheiten ohne Kleingeräte (Haltungsschulung und Balanceübungen)</li> <li>- Gesundheitsorientierte Bewegungs- und Spieleinheiten mit Geräten und Kleingeräten (Haltungsschulung und Balanceübungen)</li> <li>- Gruppendynamik und -steuerung bei Eltern-Kind-Turnen, Umgang mit Konflikten</li> </ul>	2 LE Theorie 2 LE Praxis 2 LE Praxis 2 LE Theorie & Praxis 3 LE Theorie & Praxis 3 LE Theorie & Praxis 2 LE
<b>Lehrauftritte</b>	4 LE
<b>Erste Hilfe-Maßnahmen speziell bei Kindern</b>	2,5 LE
<b>Gesamtanzahl Lehreinheiten</b>	<b>30,5 LE</b>

### Bedingungen:

- 100 % Anwesenheit
- Abgabe und positive Beurteilung Stundenbild
- Abhaltung und positive Beurteilung Lehrauftritt
- 2 Einheiten Hospitation in einem Sportverein/in einer EB-Einrichtung und Abgabe des bestätigten Hospitationsformulars bei dem/der Veranstalter\*in

Haben Sie am Spezialmodul teilgenommen, erhalten Sie eine „*Teilnahmebestätigung Spezialmodul*“.  
 Haben Sie das Spezialmodul abgeschlossen, erhalten Sie eine „*Abschlussbestätigung Spezialmodul*“.

## Spezialmodul Senior\*innen 30,5 LE

Unterrichtsfach	Lehreinheiten
<b>Sportbiologie</b> Anatomische und physiologische Aspekte für ältere Personen	3 LE Theorie
<b>Trainingslehre</b> Trainingswissenschaftliche Aspekte beim Training mit älteren Personen	3 LE Theorie
<b>Vermitteln von Bewegung und körperlichem Training bzw. didaktische Kompetenz</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Grundlagen der Motogeragogik</li> <li>- Spielformen</li> <li>- Tanz</li> <li>- Gedächtnistraining</li> <li>- Vital4Brain</li> <li>- Gesundheitsorientierte Bewegungs- und Sporteinheiten für Senior*innen (gezieltes Training von Kraft, Ausdauer, Koordination, Beweglichkeit und Reaktionsschnelligkeit im Senior*innensport)</li> </ul>	2 LE Theorie 2 LE Praxis 2 LE Praxis 2 LE Theorie & Praxis 4 LE Theorie & Praxis 6 LE Theorie & Praxis verschränkt
<b>Lehrauftritte</b>	4 LE
<b>Erste Hilfe-Maßnahmen speziell bei Senior*innen</b>	2,5 LE
<b>Gesamtanzahl Lehreinheiten</b>	<b>30,5 LE</b>

### Bedingungen:

- 100 % Anwesenheit
- Abgabe und positive Beurteilung Stundenbild
- Abhaltung und positive Beurteilung Lehrauftritt
- 2 Einheiten Hospitation in einem Sportverein/in einer EB-Einrichtung und Abgabe des bestätigten Hospitationsformulars bei dem/der Veranstalter\*in

Haben Sie am Spezialmodul teilgenommen, erhalten Sie eine „*Teilnahmebestätigung Spezialmodul*“.  
 Haben Sie das Spezialmodul abgeschlossen, erhalten Sie eine „*Abschlussbestätigung Spezialmodul*“.



## Aufnahmebogen für VHS-Gesundheitsbildner\*innen

Das Gespräch wurde geführt von:..... am: .....

### Angaben Bewerber\*in:

Name, Geburtsdatum, angestrebtes Trainingsgebiet (Bewerbung als):

.....  
Motivation der Bewerbung bei den VHS:

.....  
Qualifikation / Kompetenzerwerb:

.....  
Berufs- und Unterrichtserfahrung:

.....  
Erfahrung in der Durchführung von Online- bzw. Hybrid-Trainings

### Kompetenzen Bewerber\*in:

(Bildungsverständnis) Was ist Ihnen während Ihrer Ausbildung positiv aufgefallen? Warum sind Sie Trainer\*in?

.....  
(Methodik/Didaktik) Wie bauen Sie eine Unterrichtseinheit auf? Wie reagieren Sie auf die unterschiedliche körperliche Verfassung von Teilnehmer\*innen?

.....  
(Gruppendynamik) Wie motivieren Sie Teilnehmer\*innen, aktiv mitzumachen? Wie gehen Sie mit herausfordernden Situationen / Teilnehmer\*innen um?

.....  
Welche herausfordernden Situationen haben Sie schon erlebt und wie sind Sie damit umgegangen?

.....  
(inklusives Unterrichten) Welche Haltung haben Sie gegenüber Teilnehmer\*innen mit besonderen Bedürfnissen?

.....  
(persönl. Weiterentwicklung) Haben Sie in unmittelbarer Zukunft bestimmte Aus- und Fortbildungen geplant? Wenn Sie sich eine Fortbildung wünschen könnten, welche wäre das?

.....  
Wie lange liegt Ihre letzte Erste-Hilfe Schulung zurück? Wären Sie an einer Auffrischung interessiert?

### Rahmenbedingungen und Organisatorisches für den Unterricht an der VHS

Verlässlichkeit (z.B. Pünktlichkeit, Verständnis für organisatorische Erfordernisse, ...

.....  
Infos über die VHS, das Honorar, das Leitbild, Esoterikrichtlinien, Verbot von Produktwerbung und -verkauf im Kurs. Reaktion Bewerber\*in:

.....