



# Gesundheits- und Sportakademie

Wer erfolgreich ist, schaut auf sich und seinen Körper.



2021/22

[www.stmk.wifi.at/gesundheit](http://www.stmk.wifi.at/gesundheit)

WIFI Steiermark



DIPLOMLEHRGANG  
**Kindergesundheits-  
trainer**

## Informationsabend Diplomausbildungen Gesundheit und Sport

Besuchen Sie diesen kostenlosen Informationsabend und informieren Sie sich fundiert über die Ausbildungen der WIFI Gesundheits- und Sportakademie. Aus organisatorischen Gründen bitten wir um Ihre Anmeldung. Danke!

**2 Std. kostenlos**

WIFI Süd | 01492.020

27.05.2021 | Do 18.00-20.00

WIFI Süd | 01492.011

09.09.2021 | Do 18.00-20.00

WIFI Süd | 01492.021

13.01.2022 | Do 18.00-20.00

WIFI Süd | 01492.031

02.06.2022 | Do 18.00-20.00

## Grundlehrgang Gesundheit und Sport

Der „Grundlehrgang Gesundheit und Sport“ schafft alle medizinischen, sporttheoretischen und rechtlichen Grundlagen, um in eine unserer Diplomausbildungen einsteigen zu können. Nach Absolvierung des Grundlehrgangs können Sie ohne weitere Voraussetzungen in die Ausbildung zum diplomierten Kindergesundheitstrainer einsteigen.

**60 Std. monatliche Teilzahlung: 3 x € 300,-**  
oder einmalig € 860,- bei Veranstaltungsbeginn

Termine finden Sie auf Seite 56.

## Diplomlehrgang Kindergesundheitstrainer

Interessieren Sie sich besonders für die Gesundheit von Kindern? Mit dem „Diplomlehrgang Kindergesundheitstrainer“ bieten wir Ihnen die Gelegenheit, sich zum Experten für speziell auf Kinder ausgerichtete Gesundheitsfragen ausbilden zu lassen. Voraussetzung für Ihre Teilnahme ist die Absolvierung des „Grundlehrgangs Gesundheit und Sport“ oder „Diplomlehrgang Fitnesstrainer“ oder eine vergleichbare Ausbildung.

**136 Std. monatliche Teilzahlung: 5 x € 420,-**  
oder einmalig € 2.000,- bei Veranstaltungsbeginn

WIFI Süd | 01499.011

21.11.2021 - 13.03.2022

Fr 17.00-21.00, Sa, So 9.00-17.00

„Ich liebe Kinder, als diplomierte Kindergesundheitstrainerin kann ich viel zu ihrer Entwicklung beitragen!“

Heute muss alles schnell gehen. Der Computer steht im Mittelpunkt, das Wohlbefinden von Körper und Geist ist in den Hintergrund gerückt. „Dabei ist es recht einfach, einen gesunden Lebensstil einzuschlagen“, weiß Tanja Auer. „Je früher man bei Kindern ansetzt, desto leichter wird gesundes Essen zur Gewohnheit. Man weiß auch, dass die Konzentrations- und Aufnahmefähigkeit von der frühkindlichen Vernetzung der Gehirnzellen abhängig ist. Ohne (fein-)motorische Förderung in frühem Alter tun sich viele Kinder sehr viel schwerer im Leben.“



Das sind **Tanja Auer** und ihr Sohn **Julian**. Zuhause wartet noch eine kleine Schwester. „**Ich bin sehr sportlich, lege Wert auf gesunde Ernährung und wollte in meiner Karenz etwas dazulernen. Mit der Diplomausbildung zur Kindergesundheitstrainerin am WIFI Steiermark ist das sehr gut gelungen**“, sagt die Mama. „**Mein Ziel war es, mich und meine Familie auf einen gesunden Weg zu bringen. Dann kam mir der Gedanke, dass ich mein Wissen ja auch anderen als Trainerin zur Verfügung stellen kann. Es ist nämlich weder teuer noch kompliziert, einen gesunden, bewegten Lebensstil einzuschlagen. Auch Julian, mein Großer, hat meine Ausbildung sofort geliebt, nicht zuletzt wegen der vielen (Lern-) Spiele, die ich mit nach Hause gebracht habe. Wir finden den WIFI-Lehrgang richtig gut.**“

Der Hauptberuf von Tanja Auer ist bautechnische Zeichnerin, ihr Nebenjob nach dem Besuch des WIFI-Diplomlehrgangs ist Kindergesundheitstrainerin. „Wir haben am WIFI gemeinsam mit den großartigen Trainerinnen und Trainern super gut gekocht, Mathematik spielerisch mit Turnen verknüpft, Achtsamkeit und Entspannung geübt – wir haben viel gelernt und einen Riesenspaß gehabt. Ich liebe Kinder, als diplomierte Kindergesundheitstrainerin kann ich viel dazu beitragen, dass aus den Kindern von heute gesunde, glückliche Erwachsene werden.“

# DIPLOMLEHRGANG KINDERGESUNDHEITSTRAINER

## Zielsetzung

Die Ausbildung zum Diplomierten WIFI Kindergesundheitstrainer vermittelt umfangreiches theoretisches und praktisches Wissen zu den drei Gesundheitssäulen Ernährung, Bewegung und Entspannung. Das Ziel der Ausbildung ist die Qualifikation zum Kindergesundheitstrainer hinsichtlich Fachwissen und Methodik.

Nach Absolvierung des Lehrganges sind Sie in der Lage:

- Gruppenkurse in den Bereichen Bewegung, Ernährung und Entspannung durchzuführen
- Vorträge zu halten
- Workshops durchzuführen

## Teilnehmerkreis

Die Ausbildung ist für Personen konzipiert, die an der Präventionsarbeit mit Kindern und Jugendlichen von 4 bis 13 Jahren interessiert sind und sich ein Wissen in diesem Bereich erwerben oder bereits vorhandenes Wissen vertiefen wollen. Weiters ist diese Ausbildung eine gute Zusatzqualifikation für Wellness-, Fitness- und Aerobictrainer, Kindergartenpädagogen und Kindergartenhelfer, Lehrer und Horterzieher, Spielgruppenleiter und Mitarbeiter von Kinderhotels, Physiotherapeuten und zukünftige Eltern.

## Voraussetzung

Voraussetzung zur Teilnahme sind die Absolvierung des „Grundlehrgangs Gesundheit und Sport“, „Grundlehrgangs Weight Management“ bzw. die Ausbildungen zum „Diplomierten WIFI-Fitnesstrainer“ oder „Diplomierten WIFI-Wellnesscoach“ und zusätzlich eine abgeschlossene Berufsausbildung, ein Mindestalter von 18 Jahren sowie körperliche und geistige Eignung.

## Tätigkeitsfelder

- Gesundheitsbranche
- Kindergärten
- Schulen
- Erlebnis- und Aktivtourismus
- Vereine
- Gruppentraining

## Zertifikate

Die Ausbildung schließt mit dem WIFI-Diplom zum Kindergesundheitstrainer/zur Kindergesundheitstrainerin ab.

## Ihr Trainerteam

- **Mag. Sabrina Klopff**  
Sportwissenschaftlerin, Lehrgangsleitung
- **Mag. Simone Feuerle-Steindacher**  
Ernährungswissenschaftlerin, Pilatesrainerin
- **Mag. Johannes Gosch**  
Sportwissenschaftler
- **Maria Leßl**  
Seminar-Bäuerin

## Diplom Kindergesundheitstrainer

<b>Coaching Diplomarbeit &amp; Prüfung</b>	6 Stunden
<b>Toben und Tanzen mit Musik</b>	16 Stunden
<b>Pathologie</b>	4 Stunden
<b>Abenteuer Turnsaal &amp; Kids' Games</b>	20 Stunden
<b>Rückenfit mit Alltagsmaterialien</b>	8 Stunden
<b>Spielegerisch Schwimmen</b>	8 Stunden
<b>Outdoorfun</b>	8 Stunden
<b>Ernährung von Kindern und Jugendlichen Praxis</b>	12 Stunden
<b>Ernährung von Kindern und Jugendlichen</b>	4 Stunden
<b>Entspannungstechniken für Kinder</b>	12 Stunden
<b>Kreatives Bewegen für Kinder</b>	8 Stunden
<b>Psychologie</b>	8 Stunden
<b>Spezielle Trainings- und Bewegungslehre</b>	12 Stunden
<b>Anatomie und Physiologie</b>	4 Stunden
<b>Einführung und Adipositasprävention</b>	6 Stunden

## Grundlehrgang Gesundheit und Sport

## Informationsabend

- **Mag. Linda Pirker-Hofmeister**  
Klinische- und Gesundheitspsychologin
- **Mag. Doris Kohlmaier**  
Sportwissenschaftlerin
- **MMag. Thomas Plautz**  
Sportwissenschaftler, Jurist
- **Christoph Purkrabek**  
Diplomierter Mentaltrainer und Outdoortrainer

# DIE AUSBILDUNG IM DETAIL

## **Einführung und Adipositasprävention** 6 Stunden

- Organisatorischen Abläufe des Lehrganges
- Möglichkeiten zur Vorbeugung von Übergewicht bei Kindern und Jugendlichen

## **Anatomie und Physiologie** 4 Stunden

- Wachstums-/Entwicklungsvorgänge im Kindesalter
- Meilensteine der körperlichen Entwicklung des Kindes
- Allgemeine anatomische und physiologische Grundlagen ins Kindesalter transformieren

## **Spezielle Trainings- und Bewegungslehre** 12 Stunden

- Entwicklungs- und altersgemäße Trainingsreize setzen
- Spielerische Formen des Ausdauertrainings
- Trainingsformen für ein Koordinations- und Gleichgewichtstraining
- Prinzipien des Bewegungslernens im Kindesalter

## **Psychologie** 8 Stunden

- Gesundheitsfördernde Lebensbedingungen von Kindern und Jugendlichen
- Beziehungsfördernde Verhaltensweisen im Kinder- und Jugendalter
- Strategien für eine positive und konstruktive Gesprächsführung

## **Kreatives Bewegen für Kinder** 8 Stunden

- Zusammenhänge zwischen Bewegungsverhalten und Denken
- Konzepte und Wirkungen des bewegten Lernens
- Kreative Bewegungsübungen zur Erweiterung des Bewegungs- und Vorstellungsrepertoires von Kindern und Jugendlichen

## **Entspannungstechniken für Kinder** 12 Stunden

- Entspannungsmethoden und -techniken für Kinder und Jugendliche kennen lernen und nach Ansatzebenen differenzieren
- Konzeption und Anwendung verschiedener Entspannungstechniken für Kinder und Jugendliche
- Auffälligkeiten im kindlichen Verhalten und über spezifische Interventionsmöglichkeiten

## **Ernährung von Kindern und Jugendlichen** 4 Stunden

- Ernährungsverhalten von Kindern und Jugendlichen
- Zusammenstellung einer optimierten Mischkost
- Grundlagen von Essen und Trinken im Schulalltag
- Ernährungsempfehlungen bei sportlicher Betätigung
- Lösungsansätze bei Übergewicht, Essensverweigerung und Abneigung diverser Lebensmittel

## **Ernährung von Kindern und Jugendlichen – Praxis** 12 Stunden

- Zielgerichtete Auswahl diverser Lebensmittel
- Pfiffige und kindergerechte Rezepte im Alltag integrieren
- Einzelne Mahlzeiten (Frühstück, Mittagessen, Abendessen, Zwischenmahlzeiten) für Kinder und Jugendliche ausgewogen und vielfältig zubereiten

## **Outdoorfun** 8 Stunden

- Anforderungen an Outdooreinheiten für Kinder und Jugendliche
- Spezielle Outdoor-, Einzel-, und Gruppenübungen
- Einfache Outdoorelemente durchführen können

## **Spielegerisch Schwimmen** 8 Stunden

- Spiel- und Übungsformen für den Anfänger- und Nichtschwimmerbereich
- Basis der Schwimmtechniken in spielerischer Form erlernen
- Grundlagen von Springen und Tauchen in spielerischer Form
- Sicherheitsaspekte und Grundbegriffe des Rettens und der Schwimmabzeichen

## **Rückenfit mit Alltagsmaterialien** 8 Stunden

- Koordinative Fähigkeiten mit Handgeräten
- Individuelles, den jeweiligen Entwicklungsstufen angepasstes, vielseitiges Übungsrepertoire
- Bewegungseinheiten abwechslungsreich und kreativ gestalten

## **Kids' Games** 12 Stunden

- Soziale Aspekte des Spiels
- Bewegungsspiele für Kinder und Jugendliche
- Verschiedene Spielformen altersgemäß einsetzen
- Spiele richtig anleiten

## **Abenteuer Turnsaal** 8 Stunden

- Verschiedene Grundbewegungsformen, wie Laufen, Gleiten, Springen spielerisch vermitteln
- Den Turnsaal mit seinen Gerätschaften für unterschiedliche Übungsformen nutzen
- Abenteuerorientierte Bewegungsspiele

## **Pathologie** 4 Stunden

- Ausgewählte Krankheiten im Kindesalter
- Grenzen des Tätigkeitsbereiches in Bezug auf verschiedene Pathologien
- Grundzüge der Ersten Hilfe – speziell für Kinder

## **Toben und Tanzen mit Musik** 16 Stunden

- Unterschiedliche Bewegungsformen mit Musik für Kinder und Jugendliche
- Richtiger Einsatz verschiedener Musikstücke
- Verschiedene Choreografien und Aerobicprogramme

## **Coaching Diplomarbeit & Prüfung** 6 Stunden

- Diplomarbeit
- Schriftliche und mündliche Prüfung