



# 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 Schwimmtrainer



## 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 Ausbildungen zum diplomierten Schwimmtrainer einsteigen.

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

Termine finden Sie auf Seite 56.

## Diplomlehrgang Schwimmtrainer

Wollen Sie Kinder und Erwachsenen beim Erlernen oder Verbessern ihrer Schwimmtechniken unterstützen? Wollen Sie Schwimmkurse organisieren oder Einzelstunden geben? Mit dieser Ausbildung erhalten Sie die fachliche und soziale Kompetenz zur Durchführung von Einheiten im und ums Wasser. Sie erfahren die theoretischen Grundlagen und erproben diese selbst umfassend in der Praxis.

Die Ausbildung zum Schwimmtrainer beinhaltet neben den theoretischen Grundlagen vor allem eine praktische Ausbildung im Bereich des Unterrichts für Anfänger und Fortgeschrittene. Ziel ist es eine fachliche Qualifikation hinsichtlich Fachwissen und Methodik sowohl im Kinder- wie auch im Erwachsenenbereich zu erlernen. Neben der individuellen Arbeit mit Einzelpersonen, wird der organisatorische und praktische Umgang mit Kleingruppen vermittelt. Voraussetzung für Ihre Teilnahme ist die Absolvierung des „Grundlehrgangs Gesundheit und Sport“, der „Diplomlehrgang Fitnesstrainer“ oder eine vergleichbare Ausbildung.

**68 Std. monatliche Teilzahlung: 4 x € 275,-**  
oder einmalig € 1.050,- bei Veranstaltungsbeginn

Lehrbeauftragter: MMag. Thomas Plautz

WIFI Süd | 05405.011

04.12.2021 - 27.03.2022

Sa, So 9.00-17.00

**1. Tag Kursort WIFI Süd. Alle praktischen Einheiten finden im Tauchurm Seiersberg und im Auster Sport- und Wellnessbad Graz statt.**

„Diplomierte Schwimmtrainer sind Mangelware, die Nachfrage nach Schwimmkursen ist aber groß!“

Als Kind hat sie das Schwimmen mit ihrem Papa im See gelernt. Heute ist sie selbst Mutter und weiß, was Wasser für die Kleinsten bedeuten kann: „Man braucht nur wenige Sekunden lang wegzuschauen, die Kinder gehen einfach lautlos unter, das macht Angst! Es ist lebensnotwendig, dass sie sich zumindest eine Zeitlang selbst über Wasser halten können.“



**Melanie Merchar** ist Fitnessbetreuerin in der Kärnten Therme Villach, in der auch Schwimmkurse angeboten werden: „**Schwimmtrainer und -trainerinnen sind Mangelware, unsere Interessenliste ist längerfristig voll. Mit meiner WIFI-Diplomausbildung zur Schwimmtrainerin wollen wir die Warteliste verkürzen – vor allem für die Kleinsten, die erst lernen müssen, sich selbstständig über Wasser zu halten. Das kann lebenswichtig sein! Der WIFI-Lehrgang fand im Tauchurm Seiersberg im Süden von Graz statt, das Lernen und der Austausch in der Gruppe waren genial. Ob Babyschwimmlehrerin, Bademeister, Pädagoge, Hobbyschwimmerin oder Mutter, die den Schwimmunterricht mit dem eigenen Kind gestalten will – alle unsere Vorstellungen wurden voll erfüllt!**“

Da auch an ihrem Arbeitsplatz in der Therme ein Mangel an ausgebildeten Schwimmtrainerinnen herrschte, meldete sich die Hobbyschwimmerin zum Diplomlehrgang am WIFI an. „Gleich die ersten Einheiten waren auf Kinder zugeschnitten“, schwärmt sie. „Die Trainerin zeigte uns, wie man ihnen spielerisch Spaß am Wasser vermitteln kann, sodass sie das Schwimmen fast wie von selber lernen.“ Melanie Merchar hat sich jedes Mal auf die geballten Inputs an Theorie und Praxis am Wochenende in Graz gefreut. „Auch von Erwachsenen werden Schwimmkurse vermehrt nachgefragt. Die Bewegung im Wasser schont die Gelenke und trainiert dennoch den ganzen Körper. Für mich hat das WIFI-Diplom als Schwimmtrainerin daher einen großen Wert – es beweist offiziell, dass ich für die Tätigkeit bestens ausgebildet bin. Ich freue mich sehr darüber!“

# DIPLOMLEHRGANG SCHWIMMTRAINER

## Zielsetzung

Die Ausbildung zum Schwimmtrainer beinhaltet neben den theoretischen Grundlagen vor allem eine praktische Ausbildung im Bereich des Unterrichts für Anfänger und Fortgeschrittene. Ziel ist es ein fachliche Qualifikation hinsichtlich Fachwissen und Methodik sowohl im Kinder- wie auch im Erwachsenenbereich zu erlernen. Neben der individuellen Arbeit mit Einzelpersonen, wird der organisatorische und praktische Umgang mit Kleingruppen vermittelt.

Nach Absolvierung des Lehrganges sind Sie in der Lage:

- Einzelpersonen das Schwimmen zu lehren
- Gruppenkurse zu organisieren und durchzuführen
- die verschiedenen Schwimmtechniken zu vermitteln
- als Aufsichtsperson Gruppen zu begleiten

Im Zuge des Diplomlehrgangs wird auch ein Retter- oder Helferscheinkurs durchgeführt. Der positive Abschluss des Retter- oder Helferscheinurses ist Voraussetzung für den Abschluss des Diplomlehrgangs.

## Teilnehmerkreis

Diese Ausbildung richtet sich an Personen, die Interesse haben mit Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen im Bereich des Schwimmens zu arbeiten und theoretisches und praktisches Wissen in diesem Bereich erwerben wollen. Ein gewisses Eigenkönnen und Affinität zum Wasser sind wichtige Grundlagen. Dieser Kurs eignet sich auch hervorragend als Zusatzqualifikation für PädagogInnen, KindergartenhelferInnen, SozialarbeiterInnen und TherapeutInnen und GesundheitstrainerInnen.

## Voraussetzungen

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“, ein Mindestalter von 18 Jahren, entsprechendes Eigenkönnen sowie körperliche und geistige Eignung.

## Tätigkeitsfelder

- Gesundheitsbranche
- Kindergärten
- Schulen
- Tourismus
- Vereine

## Zertifikate

Die Ausbildung schließt mit dem WIFI-Diplom zum diplomierten Schwimmtrainer ab. Als Teil der Ausbildung wird auch der Retter- oder Helferschein erworben.

## Diplom Schwimmtrainer

Praktischer Lehrauftritt	1 Stunde
Theorieprüfung	1 Stunde
Organisation, Planung	3 Stunden
Schwimmtechniken	12 Stunden
Spiele im und ums Wasser	2 Stunden
Tauchen und Springen	3 Stunden
Retter/Helferschein	16 Stunden
Praktisch Methodische Übungen Erwachsene	8 Stunden
Praktisch Methodische Übungen Kinder	8 Stunden
Wasserbewältigung	2 Stunden
Wassergewöhnung	2 Stunden
Erste Hilfe rund ums Wasser	2 Stunden
Spezielle Bewegungslehre Schwimmen	3 Stunden
Spezielle Methodik des Schwimmens	3 Stunden
Rechtliche Grundlagen und Vorbereitung	2 Stunden

## Grundlehrgang Gesundheit und Sport

## Informationsabend

## Ihr Trainerteam

- **MMag. Thomas Plautz:** Mag. der Rechts- und Sportwissenschaftler, LW u.a. Schwimmen, Triathlon, Fit-sport, Lehrscheininhaber OJRK, Dipl. Coach
- **Mag. Rita Gschiel:** Kindergartenpädagogin, Pädago-gin, Schwimmlehrerin
- **Mag. David Höden:** Mag. der Sportwissenschaften, Schwimm- und Triathlontrainer, Dipl. Mentalcoach

# DIE AUSBILDUNG IM DETAIL

<b>Allgemeine Einführung und rechtliche Grundlagen</b>	2 Stunden	<b>Retter/Helferschein</b>	16 Stunden
<ul style="list-style-type: none"><li>• Organisatorisches</li><li>• Rechtliche Rahmenbedingungen</li><li>• Motivation und Ziele der Teilnehmer</li><li>• Ablaufplanung</li></ul>		<ul style="list-style-type: none"><li>• Helfen und Retten in Theorie und Praxis</li><li>• Absolvierung der Helfer- oder Retterscheinprüfung <i>Positiver Abschluss dieser Prüfung ist Voraussetzung für den Abschluss des Diplomelehrgangs.</i></li></ul>	
<b>Spezielle Bewegungslehre Schwimmen</b>	3 Stunden	<b>Tauchen und Springen</b>	3 Stunden
<ul style="list-style-type: none"><li>• Grundlagen der Schwimmtechniken, des Tauchens und Springens</li><li>• Bewegungskoordination</li></ul>		<ul style="list-style-type: none"><li>• Übungen zum Erlernen von Sprüngen und des Tauchens</li><li>• Verschiedene Elemente der beiden Themenfelder selbst ausprobieren</li><li>• Methodischer Aufbau</li></ul>	
<b>Spezielle Methodik des Schwimmens</b>	3 Stunden	<b>Spiele im und ums Wasser</b>	2 Stunden
<ul style="list-style-type: none"><li>• Umsetzung der Grundlagen im Lernen mit speziellem Schwerpunkt im Schwimmbereich</li><li>• Sinnvolle Gestaltung der Einheiten und Abläufe</li></ul>		<ul style="list-style-type: none"><li>• Möglichkeit der Beschäftigung von Gruppen mit unterschiedlichen Könnensstufen</li></ul>	
<b>Erste Hilfe rund ums Wasser</b>	2 Stunden	<b>Schwimmtechniken</b>	12 Stunden
<ul style="list-style-type: none"><li>• Sicherheitsmaßnahmen und Hilfsmaßnahmen im Bereich des Wassers kennen und anwenden lernen</li></ul>		<ul style="list-style-type: none"><li>• Verbesserung der individuellen Techniken</li><li>• Methodische Übungsreihen mit Anpassung an die jeweiligen Entwicklungsstufen</li></ul>	
<b>Wassergewöhnung</b>	2 Stunden	<b>Organisation, Planung</b>	3 Stunden
<ul style="list-style-type: none"><li>• Elemente und erste Schritte im und ums Wasser</li><li>• Spielerisches Kennenlernen des Elements Wasser</li></ul>		<ul style="list-style-type: none"><li>• Literaturstudium</li><li>• Erarbeitung einer Übungssammlung</li><li>• Stundenplanung</li></ul>	
<b>Wasserbewältigung</b>	2 Stunden	<b>Theorieprüfung</b>	1 Stunde
<ul style="list-style-type: none"><li>• Bewusster Umgang mit dem Element Wasser</li><li>• Auftrieb, Gleiten, Antrieb ...</li></ul>		<ul style="list-style-type: none"><li>• Schriftliche Prüfung</li></ul>	
<b>Praktisch methodische Übungen Kinder</b>	8 Stunden	<b>Praktischer Lehrauftritt</b>	1 Stunde
<ul style="list-style-type: none"><li>• Aufbau und Durchführung des Schwimmenlernens mit Kindern</li><li>• Vermittlung neuer Techniken an Kinder</li></ul>		<ul style="list-style-type: none"><li>• Vorbereitung eines Themenbereiches</li><li>• Praktische Durchführung</li><li>• Nachbesprechung</li></ul>	
<b>Praktisch methodische Übungen Erwachsene</b>	8 Stunden		
<ul style="list-style-type: none"><li>• Aufbau und Durchführung des Schwimmenlernens mit Erwachsenen</li><li>• Vermittlung neuer Techniken an Erwachsene</li></ul>			