

**Seminar-Titel: Bewegungskompetenz – Chancen und Risiken
von körperlicher Aktivität, Sport und Training**

	Termin:		Ort:		Referent*innen:
Do., 10.10. + Fr., 11.10.2024 jeweils 9 bis 17 Uhr		WiG, Treustraße 35-43, Stiege 6, 1. Stock, 1200 Wien		Christian Fessler	

Von Atemgymnastik bis Zirkeltraining - körperliche Aktivität ist ein Grundbedürfnis des Menschen und eine wichtige Voraussetzung für körperliches, psychisches und soziales Wohlbefinden. Mit evidenzbasierten Praxisbeispielen und interaktiven Übungen werden Prinzipien der Bewegungs- und Sportwissenschaften zur ganzheitlichen Förderung der Gesundheit vermittelt. Dabei werden in Gruppenarbeiten kreative Ideen und Aktivitäten konzipiert, um gesunde Bewegung ganzheitlich im privaten und beruflichen Kontext zu integrieren. Neben der persönlichen Analyse des Bewegungsverhaltens werden auf wissenschaftlichen Grundlagen und Konzepte der Gesundheitsförderung die Bewegungskompetenzen erweitert und mit Bewegungsimpulsen in der Praxis lustvoll erprobt.

SEMINARINHALTE

- ▶ Gesundheitsverständnis und Bewegung – ein multidisziplinärer Ansatz
- ▶ Vier Bausteine gesunder Bewegung - die Grundlagen der körperlichen Aktivität
- ▶ Bewegungs-Monitoring Österreich – Ergebnisse und Empfehlungen
- ▶ Eigene Bewegungsverhalten analysieren
- ▶ Strategien, Bewegungsempfehlungen und Aktionspläne - internationale und nationale Grundlagen und Beispiele guter Praxis
- ▶ Lust und Unlust: Erfolgsfaktoren und Stolpersteine für verschiedene Zielgruppen
- ▶ Ideenwerkstatt für Einzel- und Gruppenaktivierungen in verschiedenen Settings
- ▶ Erarbeitung von Ideen und Konzepten zur Bewegungsförderung in Organisationen (z.B. Kindergarten, Schule, Arbeit, Pflegeheimen und Sozialeinrichtungen)
- ▶ Bewegungsimpulse zum Mitnehmen
- ▶ Bewegung und Klimaschutz – was kann mein Beitrag sein?

SEMINARMETHODEN

- ▶ Fachinputs
- ▶ Selbsttest – Einschätzung der eigenen Aktivität
- ▶ Einzel- und Gruppenarbeit
- ▶ Plenumsaustausch
- ▶ Kreative Methoden zur Ideenfindung
- ▶ Einzelfallberatung

Jetzt weiter auf Seite 2 von 2 ▶

FGÖ-BILDUNGSNETZWERK IN WIEN

Geschäftsbereich



Fonds Gesundes
Österreich



Für die
Stadt Wien

Hier die Fortsetzung zu Seite 1 von 2 ▶

SEMINARZIELE

- ▶ die wichtigsten Bereiche der körperlichen Aktivität und des Trainings kennen
- ▶ körperliche, psychologische und soziale Elemente zur Bewegungsförderung für den eigenen Arbeitsbereich
- ▶ zahlreiche Praxisbeispiele kennen und individuelle Lösungsansätze erarbeiten
- ▶ Freude an der Bewegung (wieder-)gewinnen und weitergeben

ZIELGRUPPEN

- ▶ Mitarbeiter*innen, die das Modell der Bewegungskompetenz in Theorie und Praxis für sich und ihre Zielgruppen anwenden wollen
- ▶ Menschen, die persönlich oder beruflich sport- und gesundheitswissenschaftliche Grundlagen in ihren Alltag integrieren wollen.

Information: 01 4000-76906, office@wig.or.at, www.wig.or.at

Gesamt-Gebühr je 2-tägigem Seminar: € 150,00

Anmeldung: <https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>

FGÖ-BILDUNGSNETZWERK IN WIEN

Geschäftsbereich



Fonds Gesundes
Österreich



 Für die
Stadt Wien