

# Ausbildung zum/zur diplomierten Kindergesundheitstrainer/in

Kinder zu einem gesünderen Leben animieren



# AUSBILDUNG ZUM/ZUR DIPLOMIERTEN KINDERGESUNDHEITSTRAINER/IN

## GESUND VON KINDESBEINEN AN

*Kinderfreizeit sollte mehr bieten als Computer, Fast Food und Fernsehen.  
Der Lehrgang zum/zur diplomierten Kindergesundheitstrainer/in zeigt Ihnen,  
wie Sie Kinder spielerisch zu einem gesundheitsbewussten Leben motivieren.*

Falsche Ernährung und Bewegungsmangel gelten heute als Hauptverursacher von Zivilisationskrankheiten. Kontinuierlich steigt die Zahl der übergewichtigen Kinder und Jugendlichen. Diesem negativen Trend wirkt der WIFI-Lehrgang entgegen und leistet damit einen wichtigen Beitrag für die Präventionsarbeit in unserer Gesellschaft.

### WELCHE KOMPETENZEN SIE ERWERBEN

Die Ausbildung vermittelt theoretisches und praktisches Wissen zu den drei Gesundheitssäulen Ernährung, Bewegung und Entspannung. Damit sind Sie in der Lage, Vorträge, Workshops und Gruppenkurse anzubieten. Um dieses Wissen kompetent umsetzen zu können, werden Sie in Kommunikation und Selbstvermarktung geschult.

### FÜR WEN DIESE AUSBILDUNG INTERESSANT IST

Am Markt gibt es einen hohen Bedarf an qualifizierten Fachkräften, der durch diese Ausbildung gedeckt wird. Der Lehrgang richtet sich an:

- Dipl. Wellness- und Fitnesstrainer/innen
- Fitness- und Aerobictrainer/innen
- Kindergärtner/innen und Kindergartenhelfer/innen
- Lehrer/innen und Horterzieher/innen
- interessierte und zukünftige Eltern
- Spielgruppenleiter/innen und Mitarbeiter/innen von Kinderhotels
- Physiotherapeuten und Gesundheitstrainer/innen

### DIE LEHRINHALTE IM DETAIL

Der Lehrgang umfasst 212 Lehreinheiten und ist in fünf Module gegliedert. Die Hauptzielgruppe sind Kinder im Alter von vier bis 13 Jahren.

#### Bewegung

- Sportarten: Arbeit mit Kleingeräten
- Rückenfit für Kids
- Kids Aerobic
- Dancing for Kids
- Outdoorfun und Action
- Kids Games
- Stundenbilder, Planung und Organisation



## **Ernährung**

- Grundlagen der Ernährung
- Ernährung von Kindern und Jugendlichen
- Vorstellung von Ernährungskonzepten
- Gesunde Jause
- Konsumverhalten, Kinder und Werbung
- Folgen von Fehlernährung
- Kochen für und mit Kindern

## **Entspannung**

- Grundlagen der Entspannung
- Entspannungstechniken für Kinder
- Spezielle Techniken für den Umgang mit ängstlichen, hyperaktiven, sozial unsicheren und aggressiven Kindern

## **Rechtliche und wirtschaftliche Grundlagen**

- Definition des Tätigkeitsbereichs
- Haftungsfragen und Versicherung
- Wirtschaftliche Grundlagen: Selbstständigkeit, Steuer, Gewerberecht
- Selbstmarketing

## **Theoretische Grundlagen**

- Anatomie, Pathologie zum Aufzeigen der Grenzen des Tätigkeitsbereichs, Physiologie
- Psychologie: Bewegungsmotivation und Entwicklung
- Spezielle Trainingslehre für Kinder
- Pädagogische und didaktische Grundlagen

## **WIE DIE LEHRINHALTE VERMITTELT WERDEN**

Die Trainer/innen sind anerkannte Spezialistinnen und Spezialisten für die jeweiligen Fachgebiete. Sie verfügen über einen fundierten theoretischen Hintergrund sowie praktische Erfahrungen.

## **WIE SIE DEN LEHRGANG ABSCHLIESSEN**

Für die erfolgreiche Absolvierung des Lehrgangs ist eine Projektarbeit zu verfassen sowie ein Lehrauftritt und eine schriftliche Prüfung abzulegen.



Die Absolventinnen und Absolventen erhalten ein Diplom und sind berechtigt, den Titel „Diplomierte/r Kindergesundheitstrainer/in“ zu führen.



**Q** Dieser Kurs wurde gem. den Richtlinien der ISO 9001 sowie der ISO 29990 im WIFI Verbund entwickelt.

**Haben Sie Interesse und möchten sich anmelden? Oder benötigen Sie mehr Informationen?  
Dann kontaktieren Sie bitte unsere Mitarbeiter/innen in den Landes-WIFIs:**

## IHR/E ANSPRECHPARTNER/IN

### **WIFI Burgenland Kundencenter**

Robert-Graf-Platz 1, 7000 Eisenstadt  
T 05 90 90 7-2000, F 05 90 90 7-2015  
E [info@bgld.wifi.at](mailto:info@bgld.wifi.at)  
H [www.wifi.at/burgenland](http://www.wifi.at/burgenland)

### **WIFI Kärnten GmbH Kundencenter**

Europaplatz 1, 9021 Klagenfurt  
T 05 9434, F 05 9434-804  
E [wifi@wifikaernten.at](mailto:wifi@wifikaernten.at)  
H [www.wifi.at/kaernten](http://www.wifi.at/kaernten)

### **WIFI Oberösterreich GmbH Kundenservice**

Wiener Straße 150, 4021 Linz  
T 05 7000-77, F 05 7000-7609  
E [kundenservice@wifi-ooe.at](mailto:kundenservice@wifi-ooe.at)  
H [www.wifi.at/ooe](http://www.wifi.at/ooe)

### **WIFI Steiermark Kundenservice**

Körblergasse 111-113, 8010 Graz  
T 0316 602-1234, F 0316 602-301  
E [info@stmk.wifi.at](mailto:info@stmk.wifi.at)  
H [www.wifi.at/steiermark](http://www.wifi.at/steiermark)

### **WIFI Wien Kundenservice**

wko campus wien, Währinger Gürtel 97, 1180 Wien  
T 01 47 677-5555, F 01 47 677-5588  
E [www.wifiwien.at/kontakt](http://www.wifiwien.at/kontakt)  
H [www.wifi.at/wien](http://www.wifi.at/wien)

### **WIFI Österreich**

Wiedner Hauptstraße 63, 1045 Wien  
F 05 90 900-3156  
E [wifi.info@wko.at](mailto:wifi.info@wko.at)  
H [www.wifi.at](http://www.wifi.at)

### **WIFI International**

Wiedner Hauptstraße 63, 1045 Wien  
T 05 90 900-3454, F 05 90 900-3066  
E [win@wko.at](mailto:win@wko.at)  
H [www.wifi.eu](http://www.wifi.eu)