



Bewegungsexpertinnen und Bewegungsexperten für das Programm „Vorsorge Aktiv“ in Niederösterreich gesucht

Die „Tut gut!“ Gesundheitsvorsorge GmbH agiert als Drehscheibe für Gesundheitsförderung und Prävention in Niederösterreich.

Unser Ziel ist es, das Bewusstsein für den Wert der Gesundheit zu stärken und die entsprechende Lebensweise der Niederösterreicherinnen und Niederösterreicher nachhaltig zu fördern.

„Vorsorge Aktiv“- unser Gesundheitsprogramm

Ist ein vom Land NÖ gefördertes Programm zur nachhaltigen Lebensstiländerung, bei dem Erwachsene mit einem erhöhten Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen in den Bereichen ERNÄHRUNG, BEWEGUNG und MENTALE GESUNDHEIT von einem Fachexpertenteam betreut werden.

Risikofaktoren sind: Erhöhter Bauchumfang, Übergewicht, erhöhte Blutzuckerwerte, erhöhter Blutdruck, erhöhte Blutfettwerte

Eckdaten:

<u>Zielgruppe:</u>	Erwachsene aus Niederösterreich mit einem erhöhten Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen
<u>Gruppe:</u>	8 - 15 Personen
<u>Kursdauer:</u>	ca. 6 - 9 Monate
<u>Kursort:</u>	max. 40 km vom eigenen Wohnort entfernt

Eine der folgenden Qualifikationen ist erforderlich:

- abgeschlossenes Studium Sportwissenschaften bzw. Physiotherapie
- Staatliche Trainerausbildung Österreich
- Trainerausbildung mit Schwerpunkt Athletik, Fitness, Koordination (BSPA)
- Diplomtrainerausbildung, DiplomsportlehrerInnen-Ausbildung

Anforderung:

- Praxiserfahrung mit Gruppen von Vorteil
- Mobilität (eigener PKW), Teamfähigkeit, Flexibilität, Selbstständigkeit





Termine:

- 24 Gruppenstunden à 60 min + 6 Teamstunden (Terminabstimmung im Team)
- Ein fixer Kurstag (abends) wird zu Beginn vereinbart und ist abhängig von der Verfügbarkeit der Räumlichkeiten

Inhalte:

- Eigenverantwortliche und individuelle Durchführung des Schwerpunktthemas Bewegung gemäß dem aktuellen wissenschaftlichen Kenntnisstand
- Spaß an Bewegung vermitteln und zu körperlicher Aktivität motivieren
- Interaktive Gestaltung der Einheiten – praktische Übungen
- Individuelle Bedürfnisse berücksichtigen und verschiedene Bewegungsformen zeigen
- Wissensvermittlung – niederschwellig, praxisnah und alltagstauglich
- Eigeninitiative und Selbstverantwortung der Teilnehmenden stärken und ihre Handlungsfähigkeit erhöhen
- Themen: Kräftigung, Gleichgewicht, Ausdauertraining, Sturzprophylaxe, Koordination usw.

Vergütung:

Die Vergütung für die Betreuungstätigkeit erfolgt laut Einstufung einer Eigenerklärung auf Basis eines Werkvertrages oder freien Dienstvertrages über eine Pauschale von 2.300€ und dem amtlichen Kilometergeld pro Termin.

Bewerbung:

Bei Interesse wenden Sie sich bitte mit Ihrem Lebenslauf und Qualifikationsnachweis (Diplom) an:

Anna Speiser

Programmmitarbeiterin „Vorsorge Aktiv“

Mobil: 0676/ 858 70 34426

Mail: anna.speiser@noetutgut.at

