

Qualifizierung zum/zur Bewegungstrainer/in für hochaltrige Menschen im Blended Learning Format



Im Nachfolgenden finden Sie eine Beschreibung der Qualifizierung, sowie Eckdaten, wichtige Hinweise und notwendige Voraussetzungen, um teilnehmen zu können.

Weiterführend finden Sie einen **Fragebogen**, den Sie uns bitte ausgefüllt wieder zurücksenden, gerne auch als Mailanhang.

Digitalisierung in der Bildung, Gesundheitsförderung für hochaltrige Menschen und digitale Teilhabe werden im Projekt „Entwicklung eines Blended Learning Konzeptes für die Qualifizierung für hochaltrige Menschen“ durch die Bildungsakademie des Landessportbundes Hessen e.V. seit Anfang diesen Jahres umgesetzt. Das Projekt wird für 2 Jahre aus Mitteln des Landes Hessen im Rahmen des Weiterbildungspakts 2021-2025 gefördert. Grundlage ist die bestehende Qualifizierung zum Bewegungstrainer für hochaltrige Menschen, die bereits seit 2019 Teil des Bildungsportfolios der Bildungsakademie ist.

Der Anteil der über 60-jähriger in Deutschland beträgt bereits 23% und wird weiterhin steigen (2050 werden ca. 36 % erwartet). Die Hochaltrigkeit der Gesellschaft (in 2020 bereits 7%) wird zunehmend als Herausforderung der Sozial- und Gesundheitssysteme gesehen. Um die Selbstständigkeit auch im hohen Alter möglichst lange aufrecht zu erhalten, bedarf es gezielter, regelmäßiger Bewegungsangebote für alte/hochaltrige Menschen. Regelmäßige Bewegung kann den Abbau körperlicher und geistiger Funktionen im hohen Alter reduzieren und damit die Lebensphase, in der eine eigenverantwortliche und selbstständige Alltagsbewältigung möglich ist, verlängern. So kann ein gutes Lebensgefühl gefördert und gefordert werden. Dies gilt auch für Menschen, die lange nicht aktiv waren und einen Neueinstieg planen. Dabei ist der soziale Aspekt besonders hervorzuheben. Menschen mit leichten kognitiven und/oder körperlichen Einschränkungen sollten in ihren Seniorensport(-bewegungs)gruppen gehalten werden, um die soziale Teilhabe zu gewährleisten.

Diese regelmäßigen Angebote können in Vereinen, ambulanten oder stationären Pflegeeinrichtungen und kommunalen und kirchlichen Institutionen stattfinden. Ziel ist, die noch vorhandenen Fähigkeiten und Fertigkeiten zu trainieren und zu stabilisieren, aber auch verlorengangene Fähigkeiten neu zu aktivieren und zu üben, um die Alltagskompetenzen und die Selbstständigkeit der Menschen auch im Alter zu erhalten oder zu verbessern.

Die Qualifizierung schließt mit einem Zertifikat ab. Zur Verlängerung des Zertifikats, müssen innerhalb der Gültigkeitsdauer (4 Jahre) Fortbildungen im Umfang von 16 Lerneinheiten (LE) nachgewiesen werden.



Gefördert aus Mitteln des Landes Hessen im Rahmen des Weiterbildungspakts 2021-2025

Blended Learning verzahnt die unterschiedlichen Lernformen (Präsenz-, Onlineschulungen und E-Learning) und führt sie zu einer Einheit zusammen. Das Konzept verbindet die Effektivität und Flexibilität von elektronischen Lernformen mit den sozialen Aspekten der Face-to-Face-Kommunikation sowie dem praktischen Lernen von Tätigkeiten. Bei dieser Lernform werden verschiedene Lernmethoden, Medien sowie lerntheoretische Ausrichtungen miteinander kombiniert. Hinzu kommen die Vorteile der zeitlichen Flexibilität für individuelle Lernprozesse und die Verkürzung der Präsenzzeit und damit einhergehend verminderte Anfahrtszeiten und Übernachtungskosten

Gesucht werden motivierte engagierte Menschen, die Vorerfahrung im Sportverein und eine abgeschlossene Übungsleiterausbildung Erwachsene/Ältere oder alternativ eine C-Trainer-Fachausbildung oder eine andere adäquate Ausbildung aus dem Sport- und Gesundheitsbereich nachweisen können. Für diese Zielgruppe insgesamt gilt als Grundvoraussetzung, dass sie neben der notwendigen Qualifizierung auch die Bereitschaft und Motivation mitbringen, sich auf ein für sie neues Lern-Format einzulassen und Lust haben, sich mit hochaltrigen Menschen zu beschäftigen.

Um die Teilnehmer:innen, die erfahrungsgemäß nicht zu den „Digital Natives“ gehören, abzuholen, wird der eigentlichen fachlichen Qualifizierung zunächst ein Workshop zum Thema „Einführung in das Online-Arbeiten“ – wie lerne ich blende(n)d“ vorgeschaltet. Hierbei sollen neben der grundsätzlichen Nutzung von Techniken z.B. auch Verhaltensregeln für Videokonferenzen, Nutzung von digitalen Plattformen geschult und angewendet werden.

Die Qualifizierung bietet theoretische Grundlagen, praktische Schwerpunktthemen und viel Handwerkszeug, um die Inhalte im Nachgang direkt umsetzen zu können. Nachfolgend ein Auszug: Alterssimulation, Koordination und Balancetraining, Kräftigungstraining Finger- und Fußgymnastik, Gedächtnistraining in Bewegung, Hockergymnastik oder Tanz und Bewegungsangebote mit Musik haben ebenso ihren Platz wie theoretische Grundlagen über das Altern, Veränderung der Sensorik oder auch der Umgang mit demenziell erkrankten Menschen.



Team: Agnes Boos, Cornelia Röhrig, Silke Hänsch, Nadine Mertens, Karina Klinger, Monika Volkmann-Lüttgen, Susanne Niebergall

Ort: Präsenzanteile in der Sportschule Frankfurt

Termine: Präsenz
Auftakt: Gruppe 1: 26.08.2022 bzw. Gruppe 2: 27.08.22, jeweils 1/2 Tag, die Auswahl



Gefördert aus Mitteln des Landes Hessen im Rahmen des Weiterbildungspakts 2021-2025

erfolgt zufällig

Präsenz 1: 17.09.22

Präsenz 2: 15. - 16.10.22

Präsenz 3: 19. - 20.11.22 an allen Tagen (Präsenz 1-3) von 09:00 bis 17:00 Uhr

hinzu kommen Selbstlernphasen mittels E-Learning sowie 2 Zoom-Meetings: 07.10.22 (19:00-20:30 Uhr) und 10.11.22 (17:00 – 20:00 Uhr)

Gebühr: kostenfrei, gefördert aus Mitteln des Landes Hessen im Rahmen des Weiterbildungspakts 2021-2025

Verpflegungs- und Übernachtungskosten müssen selber getragen werden

Leistung: Qualifizierung inkl. Handbuch als Download; Moodle-Zugang und Zertifikat

Kursnummer: 25504

Bei Interesse senden Sie ein Mail an kzacharides@sport-erlebnisse.de oder kklinger@ba-projektbuero.de

Anmeldungen sind unter folgendem Link möglich: <https://www.sport-erlebnisse.de/index.php?ID=25504>

Voraussetzungen für die Teilnahme an unserer Qualifizierung:

- Grundqualifizierung:
Vorerfahrung im Sportverein und eine abgeschlossene Übungsleiterausbildung C Erwachsene/Ältere oder C-Trainer-Fachausbildung oder eine andere adäquate Ausbildung aus dem Sport- und Gesundheitsbereich
- Bereitschaft und Motivation, um sich auf ein für sie neues Lern-Format einzulassen und Lust haben, sich mit hochaltrigen Menschen zu beschäftigen
- HARDWARE:
PC (Windows, Apple), Laptop
Lautsprecher und Mikrofon. Wir empfehlen ein Headset, um Rückkopplungen zu vermeiden.
Webcam oder HD-Kamera
Eine gute und stabile Internetverbindung
- Software/Programme werden vorrangig verwendet:
Moodle (Lernplattform), Zoom (Videokonferenztool), Padlet (digitale Pinnwand)
- Teilnahme an allen Präsenz- und Online-Modulen
- Rücksendung Fragebogen



Gefördert aus Mitteln des Landes Hessen im Rahmen des Weiterbildungspakts 2021-2025

Fragebogen

Vorname/Name:

Geburtsdatum:

Beruf:

Qualifikation (sportlich):

In welchem Kontext/Setting arbeiten Sie mit älteren und hochaltrigen Menschen?

Welche Erfahrungen haben Sie in der Arbeit mit älteren und hochaltrigen Menschen?

Welche Erfahrungen haben Sie mit digitalem Lernen?

Welche digitalen Geräte nutzen sie regelmäßig? Können Sie zum Einführungsworkshop einen Laptop mitbringen?

Kennen Sie

Moodle? ja nein

Padlet? ja nein

ZOOM? ja nein

Bitte senden Sie den Fragebogen ausgefüllt an uns zurück, gerne als Scan oder Foto.



Gefördert aus Mitteln des Landes Hessen im Rahmen des Weiterbildungspakts 2021-2025