

**GESAMTANTRAG zur
Neuetablierung bestehender Kurse am
Universitätssportinstitut Wien (USI)**



als Zertifikatskurse der Universität Wien

- **Zertifikatskurs „Klassische Massage“**
- **Zertifikatskurs „Klassische Massage (mit medizinischen Vorkenntnissen)“**
- **Zertifikatskurs „PilatetrainerIn“**
- **Zertifikatskurs „Dance Instructor for Urban & Classic Dance Styles“**
- **Zertifikatskurs „Group Fitness Instructor“**
- **Zertifikatskurs „Gesund- und Vitalcoach“**
- **Zertifikatskurs „Mountainbike-Guide“**
- **Zertifikatskurs „SportkletterlehrerIn“**

Eingereicht und vertreten durch

Univ.-Prof. Mag. Dr. Harald Tschan
Mag. Dr. Maria Dinold

Stand: Juni 2015

| | |
|--|-----------|
| I Allgemeiner Teil | 6 |
| Ausgangssituation | 6 |
| Organisatorische Abwicklung und Anbindung an die Universität Wien / Postgraduate Center | 6 |
| II. Beschreibung der geplanten Zertifikatskurse | 7 |
| 1. Zertifikatskurs für die Grundausbildung Klassische Massage | 7 |
| Inhalte und Ziele..... | 7 |
| Qualifikationsprofil..... | 7 |
| Zielgruppe..... | 7 |
| Aufnahmevoraussetzungen..... | 8 |
| Teilnahmebestätigung..... | 8 |
| Prüfungsanforderungen..... | 8 |
| Anzahl der TeilnehmerInnen | 8 |
| Geplanter erstmaliger Start..... | 8 |
| Kosten für den Zertifikatskurs..... | 8 |
| Leitung und Verantwortung | 8 |
| Geplante Vortragende..... | 8 |
| Dauer, Umfang und Durchführungsmodus..... | 8 |
| 2. Zertifikatskurs für Klassische Massage (mit medizinischen Vorkenntnissen) | 12 |
| Inhalte und Ziele..... | 12 |
| Qualifikationsprofil..... | 12 |
| Zielgruppe..... | 12 |
| Aufnahmevoraussetzungen..... | 12 |
| Teilnahmebestätigung..... | 12 |
| Prüfungsanforderungen..... | 13 |
| Anzahl der TeilnehmerInnen | 13 |
| Geplanter erstmaliger Start..... | 13 |
| Kosten für den Zertifikatskurs..... | 13 |
| Leitung und Verantwortung | 13 |
| Geplante Vortragende..... | 13 |
| Dauer, Umfang und Durchführungsmodus..... | 13 |
| 3. Zertifikatskurs PilatetrainerIn | 15 |
| Inhalte und Ziele..... | 15 |
| Qualifikationsprofil..... | 15 |
| Zielgruppe..... | 15 |
| Aufnahmevoraussetzungen..... | 15 |
| Teilnahmebestätigung..... | 15 |

| | |
|--|-----------|
| Prüfungsanforderungen..... | 15 |
| Anzahl der TeilnehmerInnen | 15 |
| Geplanter erstmaliger Start..... | 15 |
| Kosten für den Zertifikatskurs | 16 |
| Leitung und Verantwortung | 16 |
| Geplante Vortragende..... | 16 |
| Dauer, Umfang und Durchführungsmodus..... | 16 |
| 4. Zertifikatskurs Instructor for Urban & Classic Dance Styles..... | 18 |
| Inhalte und Ziele..... | 18 |
| Qualifikationsprofil..... | 18 |
| Zielgruppe..... | 18 |
| Aufnahmevoraussetzungen..... | 18 |
| Aufnahmeverfahren | 18 |
| Teilnahmebestätigung..... | 18 |
| Anzahl der TeilnehmerInnen | 18 |
| Prüfungsanforderungen..... | 19 |
| Geplanter erstmaliger Start..... | 19 |
| Kosten für den Zertifikatskurs..... | 19 |
| Leitung und Verantwortung | 19 |
| Geplante Vortragende..... | 19 |
| Dauer, Umfang und Durchführungsmodus..... | 19 |
| 5. Zertifikatskurs Group Fitness Instructor..... | 21 |
| Inhalte und Ziele..... | 21 |
| Qualifikationsprofil..... | 21 |
| Zielgruppe..... | 21 |
| Aufnahmevoraussetzungen..... | 21 |
| Aufnahmeverfahren | 21 |
| Teilnahmebestätigung..... | 21 |
| Prüfungsanforderungen..... | 21 |
| Anzahl der TeilnehmerInnen | 22 |
| Geplanter erstmaliger Start..... | 22 |
| Kosten für den Zertifikatskurs..... | 22 |
| Leitung und Verantwortung | 22 |
| Geplante Vortragende..... | 22 |
| Dauer, Umfang und Durchführungsmodus..... | 22 |
| 6. Zertifikatskurs Gesund- und Vitalcoach..... | 25 |
| Inhalte und Ziele..... | 25 |

| | |
|--|-----------|
| Qualifikationsprofil..... | 25 |
| Zielgruppe..... | 25 |
| Aufnahmevoraussetzungen..... | 25 |
| Teilnahmebestätigung..... | 25 |
| Prüfungsanforderungen..... | 25 |
| Anzahl der TeilnehmerInnen | 25 |
| Geplanter erstmaliger Start..... | 26 |
| Kosten für den Zertifikatskurs..... | 26 |
| Leitung und Verantwortung | 26 |
| Geplante Vortragende..... | 26 |
| Dauer, Umfang und Durchführungsmodus..... | 26 |
| 7. Zertifikatskurs Mountainbike-Guide..... | 30 |
| Inhalte und Ziele..... | 30 |
| Qualifikationsprofil..... | 30 |
| Zielgruppe..... | 30 |
| Aufnahmevoraussetzungen..... | 30 |
| Aufnahmeverfahren | 30 |
| Teilnahmebestätigung..... | 30 |
| Prüfungsanforderungen..... | 30 |
| Anzahl der TeilnehmerInnen | 31 |
| Geplanter erstmaliger Start..... | 31 |
| Kosten für den Zertifikatskurs..... | 31 |
| Leitung und Verantwortung | 31 |
| Geplante Vortragende..... | 31 |
| Dauer, Umfang und Durchführungsmodus..... | 31 |
| 8. Zertifikatskurs SportkletterlehrerIn (Indoor)..... | 33 |
| Inhalte und Ziele..... | 33 |
| Qualifikationsprofil..... | 33 |
| Zielgruppe..... | 33 |
| Aufnahmevoraussetzungen..... | 33 |
| Teilnahmebestätigung..... | 33 |
| Prüfungsanforderungen..... | 33 |
| Anzahl der TeilnehmerInnen | 34 |
| Geplanter erstmaliger Start..... | 34 |
| Kosten für den Zertifikatskurs..... | 34 |
| Leitung und Verantwortung | 34 |
| Geplante Vortragende..... | 34 |

| | |
|--|-----------|
| Dauer, Umfang und Durchführungsmodus | 34 |
| III. Abschluss und Benotung | 38 |
| Prüfungsmodus | 38 |
| Abschluss | 38 |
| Benotung | 38 |
| Unterrichtssprache und Anwesenheit | 38 |
| Qualitätssicherung | 38 |

I Allgemeiner Teil

Ausgangssituation

Im Universitätsgesetz 2002 unter § 40 sind die Sonderbestimmungen für den Universitätssport angeführt. An den Universitäten gemäß § 6 Z 1, 2, 3, 7, 10, 14 und 15 sind Universitätssportinstitute eingerichtet, die den Studierenden, den Absolventinnen und Absolventen und dem Personal der Universitäten sowie der Fachhochschul-Studiengänge des Universitätsstandortes für sportliche Tätigkeiten und Wettkämpfe zur Verfügung stehen. Seit 1999 werden am Universitätssportinstitut Wien Aus- und Fortbildungen angeboten. Gründe dafür liegen unter anderem in der Personalentwicklung. Aus- und Fortbildungen werden vor allem in jenen Bereichen organisiert, in denen das USI Fachkräfte zur Abhaltung der Übungsbetriebskurse benötigt. Ein großer Vorteil liegt darin, dass ein Eindruck über das zukünftige Fachpersonal während der Ausbildungszeit gewonnen werden kann. Fachlich qualifizierte LehrerInnen mit der geeigneten Persönlichkeit können für Übungsbetriebskurse ausgewählt werden.

Aus der Erfahrung der letzten 15 Jahre geht hervor, dass viele Studierende des Studiums für Sportwissenschaft und für Bewegung und Sport großes Interesse an den unterschiedlichen Ausbildungen des Universitätssportinstitutes (USI) der Universität Wien zeigen. Aus Sicht der Universität Wien ist es daher notwendig, ein Zusatzangebot für die oben genannten Zielgruppen bereitzustellen. Viele Studierende und AkademikerInnen machen Aus- und Fortbildungen am USI, um sich ein alternatives berufliches Standbein zu schaffen. Im Bereich der Klassischen Massageausbildung erwerben die Studierenden eine Zusatzqualifikation, die im Berufsleben gut einsetzbar ist.

Im Rahmen des Studiums für Bewegung und Sport nimmt die Anzahl der praktischen Einheiten ab und daher nutzen viele StudentInnen die Möglichkeit, in den USI-Kursen Praxiserfahrung für ihren zukünftigen Beruf zu sammeln. Als nebenberufliche/r Group Fitness InstructorIn, Gesund- und Vitalcoach oder PilatetrainerIn beispielsweise können sie praktische Erfahrung sammeln und ihr Studium leichter finanzieren.

Von Seiten des Rektorates der Universität Wien war eine Umstrukturierung der Ausbildungen erwünscht, damit diese den (studien)-rechtlichen und finanziellen Rahmenbedingungen der Weiterbildung – in Form von Zertifikatskursen – entsprechen.

Organisatorische Abwicklung und Anbindung an die Universität Wien / Postgraduate Center

Die organisatorische Abwicklung erfolgt durch das Universitätssportinstitut in Zusammenarbeit mit dem Postgraduate Center der Universität Wien.

II. Beschreibung der geplanten Zertifikatskurse

1. Zertifikatskurs für die Grundausbildung Klassische Massage

Inhalte und Ziele

Durch die klassische Massagetechnik werden Muskeln durchblutet, das vegetative Nervensystem wird angeregt, das Gewebe gefestigt und der Stützapparat gestärkt.

Die Ausbildung für Klassische Massage wird in zwei Modulen, einem Modul A und einem Modul B, durchgeführt. Die Vermittlung von Kenntnissen, Fertigkeiten und Erfahrungen folgender Bereiche steht im Vordergrund:

- biologisch-medizinischer Bereich
- der Bereich Gesundheitstraining und Gesundheitsförderung
- gesetzliche Grundlagen der Massage in Österreich
- theoretische und praktische Grundlagen der klassischen Massage sowie Einführung in die Sportmassage
- Kommunikation
- Erste Hilfe

Qualifikationsprofil

Die TeilnehmerInnen des Moduls A erwerben theoretische und praktische Kenntnisse in der Befundung (Sicht- und Tastbefund), in spezieller Anatomie des Bewegungsapparates, in Physiologie, in allgemeiner Pathologie (Krankheitslehre) und in Histologie (Zelle und Gewebe). Sie lernen die unterschiedlichen Grundtechniken der klassischen Massagegriffe (Streichungen, Knetungen, Reibungen und Klopfungen) sowie die Wirkmechanismen, -prinzipien und Kontraindikationen kennen.

Im Modul B werden folgende theoretische Kenntnisse erworben: Vertiefende Anatomie (speziell Rückenmuskulatur), allgemeine und spezielle Pathologie in Bezug auf die unterschiedlichen Massagetechniken, Hygiene in den verschiedenen Bereichen (Arbeitsplatz, persönliche Hygiene), Ethik („Care-Ethik“), Kommunikation (professioneller Umfang mit KundInnen) und Erste Hilfe. Die klassische Massagetechnik wird vertieft und Kenntnisse in Sportmassage und Funktionsmassage werden erweitert.

Nach positivem Abschluss des Moduls A und des Moduls B sind AbsolventInnen in der Lage, eine qualitativ hochwertige klassische Massage durchzuführen.

Die Ausbildungsinhalte des Zertifikatskurses über die Grundausbildung der Massage sind die Voraussetzung für den fachtheoretischen und fachpraktischen Teil des individuellen Befähigungsnachweises für Klassische Massage an der Wirtschaftskammer. Personen, die den Zertifikatskurs „Klassische Massage“ erfolgreich absolviert haben, können diesen im Rahmen des individuellen Befähigungsnachweises einreichen. Dieser kann nach Absprache mit der Wirtschaftskammer jederzeit abgelegt werden. Nachdem der Gewerbeschein beantragt wurde (eingeschränkt auf klassische Massage), ist man dazu berechtigt, als selbstständige/r MasseurIn oder im Angestelltenverhältnis tätig zu sein.

Zielgruppe

Die Weiterbildung richtet sich vor allem an Personen, die im Gesundheitsbereich tätig sind oder tätig sein werden, und im Bereich der klassischen Massage eine Zusatzqualifikation erwerben wollen.

Aufnahmevoraussetzungen

- Deutschkenntnisse auf Level B2 sind erforderlich
- Maturaabschluss oder gleichwertige Qualifikation
- Motivationsschreiben

Teilnahmebestätigung

Die TeilnehmerInnen erhalten nach positiver Absolvierung des Zertifikatskurses eine Bestätigung über die absolvierten Leistungen sowie eine Zertifikatsurkunde.

Prüfungsanforderungen

Die **Prüfungsanforderungen** werden einheitlich im **Kapitel Abschluss** und **Benotung im Punkt III** des Antrages geregelt.

Diese betreffen die theoretischen Fächer, die Teile der praktischen Anwendung sowie das vertiefende Selbststudium.

Anzahl der TeilnehmerInnen

Mindestanzahl 20

Maximale TeilnehmerInnenanzahl 35

Geplanter erstmaliger Start

WS 2015/16

Kosten für den Zertifikatskurs

€ 1.950,--

Leitung und Verantwortung

Univ.-Prof. Mag. Dr. Harald Tschan

Geplante Vortragende

Siehe Beilage

Dauer, Umfang und Durchführungsmodus

- Dauer 2 Semester
- Umfang 20 ECTS

Modul A - Einführung in die Klassische Massage

| | UE ¹ | ECTS |
|---|-----------------|----------|
| Theoretische Grundlagen | 75 | 6 |
| <p>Das Modul A setzt sich aus den theoretischen Grundlagen der Massage (historische Entwicklung, gesetzliche Grundlagen, Massagegrundgriffe) der Einführung in Anatomie, Physiologie, allgemeine Pathologie und Histologie zusammen.</p> <p>In den theoretischen Grundlagen erlernen die TeilnehmerInnen die unterschiedlichen Grundtechniken der Massagegriffe (Streichungen, Knetungen, Reibungen und Klopfungen), Wirkmechanismen, Wirkprinzipien und Kontraindikationen der Massage.</p> <p>Dadurch haben die TeilnehmerInnen Erkenntnisse erlangt, welche die Grundlage für die praktische Anwendung der unterschiedlichen Massagegriffe darstellt.</p> <p>In Anatomie und Physiologie werden der aktive und passive Bewegungsapparat, das neuromuskuläre System, sowie das Herz-Kreislauf-System besprochen. Die TeilnehmerInnen erlangen Wissen und Kompetenz bezüglich der Lage, Ansatzpunkte und Funktion der einzelnen Muskeln, deren Faserverlauf, bezüglich Form und Funktion von Gelenken, Sehnen und Bändern und Gelenkscheiben (z.B. Menisccii), das endokrine System und das Lymphsystem. Neben der Physiologie des Muskelgewebes sind AbsolventInnen der Ausbildung in der Lage, wesentliche Funktionen des Herz-Kreislauf-Systems zu diskutieren, Auswirkung von Belastung auf Sehnen und Ligamente, Knorpelgewebe zu tätigen und Ermüdungs- und Wiederherstellungsprozesse zu diskutieren. Im Speziellen verfügen AbsolventInnen des Zertifikatskurses über die Fähigkeit, evidenzbasierte Aussagen bezüglich der Wirkung von Massagegriffen auf Elastizität, Stoffwechsel, Dehnfähigkeit, Stimulation des neuromuskulären Systems zu tätigen.</p> <p>In Pathologie und Histologie erfahren die TeilnehmerInnen über die Zelle, den Stoffwechsel, Entzündungen, Allergien, verschiedene Gewebstypen (Knochen-, Fett-, Muskel-, Lungen- und Nervengewebe), Blutgefäße und Blutzellen und verfügen über das Fachwissen und die Kompetenz, Muskel- und Sehnenschmerzen, Schmerzen an Sehnenansatzpunkten bzw. eingeschränkte Gelenksstabilität zuzuordnen und diskutieren zu können, bzw. ob die Anwendung einer klassischen Massage sinnvoll oder kontraindiziert ist.</p> | | |
| Praktische Anwendungen | 60 | 3 |
| <p>In den praktischen Anwendungen erhalten die TeilnehmerInnen unter Anleitung die Möglichkeit, die theoretischen Kenntnisse der verschiedenen Massagegriffe praktisch einzusetzen. Die TeilnehmerInnen sollen durch das selbständige Üben bzw. das gegenseitige Üben untereinander ihre Kenntnisse über die einzelnen Massagegriffe festigen.</p> <p>Zusätzlich erhalten die TeilnehmerInnen Kenntnisse in Anatomie in vivo. Dadurch erlernen die TeilnehmerInnen durch Sicht- und Tastbefund sowie durch Funktionsüberprüfung einzelner Knochen und Muskeln die anatomischen Grundlagen.</p> | | |
| Summe UE/ECTS | 135 | 9 |

¹ 1USI Einheit (UE) = 45 min; Heimstunde á 60 min

Abschlussprüfung Theorie und Praxis

| | | |
|--|----|----------|
| <p>Die Abschlussprüfung besteht aus einem theoretischen und einem praktischen Teil. Der theoretische Teil wird in Form eines schriftlichen Tests abgehalten. Die praktische Abschlussprüfung besteht aus zwei Teilen: Zum einen werden während bzw. nach der praktischen Massageprüfung Fragen zu den Inhalten aus Modul A gestellt. In einem zweiten Teil erfolgt die praktische Überprüfung direkt in der Anwendung einer Massage. Bei der praktischen Abschlussprüfung müssen die TeilnehmerInnen aus einem Pool mit Prüfungsfragen ziehen (Bsp.: „Behandlung der distalen und proximalen Kniebeugemuskulatur“) und diese im Anschluss an einer/m ProbandIn in einer 15- bis 20-minütigen Prüfung durchführen. Während bzw. nach der Massage werden Fragen bezugnehmend auf das Thema gestellt, wie beispielsweise: „Kontraindikationen der Massage, Wirkungen der Knetung“.</p> | UE | ECTS |
| Summe UE/ECTS | | 2 |

Modul B - Aufbau- und Vertiefungsmodul

| | UE | ECTS |
|--|----|------|
| Erweiterte biologische und medizinische Grundlagen | 45 | 4 |
| <p>Das Modul B setzt sich aus folgenden biologischen und medizinischen Grundlagen zusammen: Spezielle Anatomie, spezielle Pathologie, Hygiene und Erste Hilfe. Ergänzend dazu werden auch Ethik und Kommunikation vermittelt.</p> <p>In der speziellen Anatomie erhalten die TeilnehmerInnen Kenntnisse über die Rückenmuskulatur sowie die Muskeln der oberen und unteren Extremitäten. Die TeilnehmerInnen sind dadurch in der Lage, die Rückenmuskulatur und alle Muskeln der oberen und unteren Extremitäten – im Detail Ansatz, Ursprung und Funktion – zu nennen, zu beschreiben und zu zeigen.</p> <p>Durch die Vermittlung von pathologischen Inhalten wie Erkrankungen des Bewegungsapparates, des Herz-Kreislauf-Systems, der Lunge, des Gastro-Intestinaltrakts, des Stoffwechsels und der Haut erhalten die TeilnehmerInnen einen Einblick und wissen dadurch, inwieweit eine Massageanwendung möglich ist.</p> <p>Die TeilnehmerInnen erhalten Kenntnisse über die vier wichtigen Bereiche der Hygiene (Umwelthygiene, Infektionsabwehr, Vorsorgemedizin und Sozialhygiene). Definitionen wie Inkubationszeit, Epidemiologie, Bakterien und Viren werden beschrieben. Die hygienischen Anforderungen des Arbeitsplatzes und die Wichtigkeit der persönlichen Hygiene sind besonders für die Arbeit eines/einer MasseurIn von wesentlicher Bedeutung.</p> <p>In Erster Hilfe werden neben den sofortigen EH-Maßnahmen, die EH für Blutungen, Schock, Synkope, Hypoglykämie, Asthma, epileptischer Anfall, Prellungen und Verstauchungen besprochen.</p> <p>In Ethik wird über Abgrenzungen und Zusammenhänge der Begriffe „Ethik“ und „Moral“ gesprochen. Es werden Grundbegriffe, Grundfragen, Ziele und Grenzen der Ethik erläutert und Grundformen moralisch-ethischen Urteilens und Handelns durchgenommen. Die TeilnehmerInnen werden „Dilemma“ definieren und Arten moralischer Dilemmata erörtern können. Für soziale Berufe ist die Bedeutung einer „Care-Ethik“ ein wesentlicher Bestandteil des Berufsbildes.</p> <p>In Beweglichkeitstraining erfahren die TeilnehmerInnen über die Bedeutung, die Determinanten, die unterschiedlichen Methoden und deren Anwendung.</p> <p>In Einführung in die Kommunikation lernen die TeilnehmerInnen über „Senden und Empfangen“, Sach- und Beziehungsebene, Wahrnehmungszonen, Fragetechniken, Konfliktarten und</p> | | |

| | | |
|---|-----------|----------|
| Dialogaufbaumodell. Auf Grund der erlernten Kenntnisse ist ein professioneller, respektvoller Umgang mit KundInnen möglich. | | |
| Praktische Anwendungen | 45 | 3 |
| In den praktischen Anwendungen werden die einzelnen Massagegriffe an den TeilnehmerInnen gegenseitig geübt und gefestigt. Aufgrund der bisher erlernten Kenntnisse erfolgt zusätzlich eine Einführung für Sport- und Funktionsmassage. In Anatomie in vivo wird durch Sicht- und Tastbefund und durch Funktionsüberprüfung einzelner Knochen und Muskeln die anatomischen Grundlagen in der Praxis an den TeilnehmerInnen erlernt. | | |
| Summe UE/ECTS | 90 | 7 |

Abschlussprüfung Theorie und Praxis

| | | |
|---|----|----------|
| Die Abschlussprüfung besteht aus einem theoretischen und einem praktischen Teil. Der theoretische Teil wird in Form eines schriftlichen Tests abgehalten. Die praktische Abschlussprüfung besteht aus zwei Teilen: Zum einen werden während bzw. nach der praktischen Massageprüfung Fragen zu den Inhalten aus dem Modul B gestellt. In einem zweiten Teil erfolgt die praktische Überprüfung direkt in der Anwendung einer Massage. Bei der praktischen Abschlussprüfung müssen die TeilnehmerInnen aus einem Pool mit Prüfungsfragen ziehen (Bsp.: „Behandlung des Rückens“) und diese im Anschluss an einer/m ProbandIn in einer 15- bis 20-minütigen Prüfung durchführen. Während bzw. nach der Massage werden Fragen bezugnehmend auf das Thema gestellt, wie beispielsweise: „Obligatorisch tastbare Knochenpunkte, tastbare Muskeln Wirkungen der Friktion“. | UE | ECTS |
| Summe ECTS | | 2 |

2. Zertifikatskurs für Klassische Massage (mit medizinischen Vorkenntnissen)

Inhalte und Ziele

Die Vermittlung von Kenntnissen, Fertigkeiten und Erfahrungen folgender Bereiche steht im Vordergrund:

- Pathologie und vertiefende Anatomie
- theoretische und praktische Grundlagen der klassischen Massage sowie Einführung in die Sportmassage

Qualifikationsprofil

Die TeilnehmerInnen des Zertifikatskurses erwerben theoretische Grundkenntnisse und praktische Anwendungskompetenzen (Sicht- und Tastbefund) in spezieller Anatomie des Bewegungsapparates (unter besonderer Berücksichtigung der Rückenmuskulatur) und in allgemeiner Pathologie und spezieller Pathologie. Sie lernen die unterschiedlichen Grundtechniken der klassischen Massagegriffe (Streichungen, Knetungen, Reibungen und Klopfungen) und die Wirkmechanismen, -prinzipien kennen und anzuwenden. Weiters werden die TeilnehmerInnen über Kontraindikationen der klassischen Massage aufgeklärt.

Nach positivem Abschluss des Zertifikatskurses sind die AbsolventInnen in der Lage, eine qualitativ hochwertige klassische Massage durchzuführen.

Die Ausbildungsinhalte des Zertifikatskurses über die Grundausbildung der Massage sind die Voraussetzung für den fachtheoretischen und fachpraktischen Teil des individuellen Befähigungsnachweises für Klassische Massage an der Wirtschaftskammer. Personen, die den Zertifikatskurs „Klassische Massage“ erfolgreich absolviert haben, können diesen im Rahmen des individuellen Befähigungsnachweises einreichen. Dieser kann nach Absprache mit der Wirtschaftskammer jederzeit abgelegt werden. Nachdem der Gewerbeschein beantragt wurde (eingeschränkt auf klassische Massage), ist man dazu berechtigt, als selbstständige/r MasseurIn oder im Angestelltenverhältnis tätig zu sein.

Zielgruppe

Die Weiterbildung richtet sich vor allem an Personen, die im Gesundheitsbereich tätig sind oder tätig sein werden, und im Bereich der klassischen Massage eine Zusatzqualifikation erwerben wollen.

Aufnahmevoraussetzungen

- Deutschkenntnisse auf Level B2 sind erforderlich
- Maturaabschluss oder gleichwertige Qualifikation
- Motivationsschreiben
- Vorkenntnisse in Anatomie, Physiologie (je mindestens 1 ECTS) und Erste Hilfe (16-stündiger Kurs)
Der Zeugnisnachweis darf nicht älter als 5 Jahre sein.

Teilnahmebestätigung

Die TeilnehmerInnen erhalten nach positiver Absolvierung des Zertifikatskurses eine Bestätigung über die absolvierten Leistungen sowie eine Zertifikatsurkunde.

Prüfungsanforderungen

Die **Prüfungsanforderungen** werden einheitlich im **Kapitel Abschluss** und **Benotung im Punkt III** des Antrages geregelt.

Diese betreffen die theoretischen Teile, die Teile der Praktischen Anwendung sowie das vertiefende Selbststudium.

Anzahl der TeilnehmerInnen

Mindestanzahl 15

Maximale TeilnehmerInnenanzahl 35

Geplanter erstmaliger Start

SS2016

Kosten für den Zertifikatskurs

€ 950,--

Leitung und Verantwortung

Univ.-Prof. Mag. Dr. Harald Tschan

Geplante Vortragende

Siehe Beilage

Dauer, Umfang und Durchführungsmodus

- Dauer 3 Wochen
- Umfang **10 ECTS**

| |
|---|
| Zertifikatskurs für Klassische Massage (mit medizinischen Vorkenntnissen) Modul geblockt |
|---|

| | UE | ECTS |
|---|------------|----------|
| Theoretische Grundlagen | 45 | 4 |
| Die theoretischen Unterrichtseinheiten des Moduls setzen sich aus den Fächern Pathologie und Anatomie zusammen. Aufgrund der vorausgesetzten medizinischen Kenntnisse der TeilnehmerInnen liegt der Schwerpunkt in der Wiederholung und Vertiefung der anatomischen und pathologischen Kenntnisse. Die TeilnehmerInnen sind befähigt, die einzelnen Muskeln zu benennen, zu zeigen und über Ansatz, Ursprung und Funktion Auskunft zu geben. | | |
| Praktische Anwendungen | 75 | 4 |
| In den praktischen Anwendungen werden die einzelnen Massagegriffe an den TeilnehmerInnen gegenseitig geübt und gefestigt. Aufgrund der bisher erlernten Kenntnisse erfolgt zusätzlich eine Einführung für Sport- und Funktionsmassage In Anatomie in vivo werden durch Sicht- und Tastbefund und durch Funktionsüberprüfung einzelner Knochen und Muskeln die anatomischen Grundlagen in der Praxis an den TeilnehmerInnen erlernt. | | |
| Summe UE | 120 | |
| Summe ECTS | | 8 |

Abschlussprüfung Theorie und Praxis

| | | |
|---|-----------|-----------------|
| <p>Die Abschlussprüfung besteht aus einem theoretischen und einem praktischen Teil. Der theoretische Teil wird in Form eines schriftlichen Tests abgehalten. Die praktische Abschlussprüfung besteht aus zwei Teilen: Zum einen werden während bzw. nach der praktischen Massageprüfung Fragen zu den Inhalten aus dem Modul B gestellt. In einem zweiten Teil erfolgt die praktische Überprüfung direkt in der Anwendung einer Massage. Bei der praktischen Abschlussprüfung müssen die TeilnehmerInnen aus einem Pool Prüfungsfragen ziehen (Bsp.: „Behandlung des Rückens“) und diese im Anschluss an einer/m ProbandIn in einer 15- bis 20-minütigen Prüfung durchführen. Während bzw. nach der Massage werden Fragen bezugnehmend auf das Thema gestellt, wie beispielsweise: „Obligatorisch tastbare Knochenpunkte, tastbare Muskeln, Wirkungen der Friktion“.</p> | <p>UE</p> | <p>ECTS</p> |
| <p>Summe ECTS</p> | | <p>2</p> |

3. Zertifikatskurs PilatetrainerIn

Inhalte und Ziele

Pilates ist ein ganzheitliches Trainingskonzept. Während einer Pilatesstunde werden Gelenke mobilisiert, tiefliegende, kleine und meist schwache Muskelgruppen gekräftigt und bestimmte Muskeln gedehnt. Dadurch werden muskuläre Dysbalancen minimiert. Das starke Körperzentrum (Powerhouse) steht im Vordergrund und trainiert die Rumpfstabilität und die gesamte Körperhaltung. Die bewusste Atmung stärkt die Konzentrationsfähigkeit. Durch Anwendung des Pilateskonzeptes kommt es zu einer verbesserten Körperwahrnehmung und dadurch zu einer besseren Körperhaltung.

Qualifikationsprofil

Die TeilnehmerInnen erlernen im Modul A (Pilates Basis) und im Modul B (Pilates Intensiv), den Aufbau der Wirbelsäule, des Thorax, des Beckenbodens und des Schultergürtels. Sie erhalten Kenntnisse über die verschiedenen Arten von Gelenken und lernen über die wichtigsten Muskeln des „Powerhouses“, der Atemmuskulatur, Außen- und Innenrotatoren, Abduktoren und Adduktoren, Flexoren und Extensoren im Hüftgelenk. Sie bekommen einen geschichtlichen Einblick über die Biographie von Joseph Pilates und den Pilatesprinzipien. Nach positivem Abschluss beider Module sind die AbsolventInnen befähigt, Pilates im Gruppen- und Einzeltraining zu leiten.

Zielgruppe

Die Weiterbildung richtet sich vor allem an Personen, die ihre Pilateskenntnisse vertiefen, anwenden und vermitteln wollen.

Aufnahmevoraussetzungen

- Deutschkenntnisse auf Level B2 sind erforderlich
- Maturaabschluss oder gleichwertige Qualifikation
- Motivationsschreiben
- Ärztliche Bestätigung über die Sporttauglichkeit
- Erbringung eines schriftlichen Nachweises über die Absolvierung von 15 Pilatesstunden, die in einem Pilatesinstitut, in einem Fitnesscenter oder am USI besucht wurden.

Teilnahmebestätigung

Die TeilnehmerInnen erhalten nach positiver Absolvierung des Zertifikatskurses eine Bestätigung über die absolvierten Leistungen sowie eine Zertifikatsurkunde.

Prüfungsanforderungen

Die **Prüfungsanforderungen** werden einheitlich im **Kapitel Abschluss und Benotung im Punkt III** des Antrages geregelt.

Diese betreffen die theoretischen Fächer, die Teile der praktischen Anwendung sowie das vertiefende Selbststudium.

Anzahl der TeilnehmerInnen

Mindestanzahl 14

Maximale TeilnehmerInnenanzahl 20

Geplanter erstmaliger Start

WS 2015/16

Kosten für den Zertifikatskurs

€ 950,--

Leitung und Verantwortung

Univ.-Prof. Mag. Dr. Harald Tschan

Geplante Vortragende

Siehe Beilage

Dauer, Umfang und Durchführungsmodus

- Dauer 2 Semester
- Umfang **10 ECTS**

PilatestrainerIn (2 Module)

Modul A – Pilates Basis

| | UE | ECTS |
|---|-----------|----------|
| Theoretische Grundlagen | 15 | 2 |
| Das Modul A - Pilates Basis setzt sich aus den theoretischen Grundlagen der Anatomie, der Pilatesgrundbegriffe und der Pilatesprinzipien zusammen. In der Anatomie erlernen die TeilnehmerInnen den Aufbau und die Funktion der knöchernen Wirbelsäule, des knöchernen Thorax und des knöchernen Beckens. Sie erhalten Kenntnisse über die Arten von Gelenken, den allgemeinen Aufbau und im speziellen den Aufbau des Schultergelenks, Ellbogen- und Handgelenks, Hüftgelenks und Kniegelenks. Sie bekommen den Überblick über die Muskeln der Wirbelsäule, des „Powerhouses“, der Atemmuskulatur, der Bauchmuskulatur, der Muskulatur des Beckenbodens, der Außen- und Innenrotatoren, Abduktoren und Adduktoren, Flexoren und Extensoren im Hüftgelenk und Muskeln des Kniegelenks. Die TeilnehmerInnen sind dadurch in der Lage, eine geeignete Übung für die jeweilige Muskelgruppe durchzuführen. In den Pilatesgrundprinzipien lernen die TeilnehmerInnen über Körperhaltung, Pilatesatmung, Zentrierung, Präzision, Entspannung und Koordination. | | |
| Praktische Anwendungen | 30 | 2 |
| In den praktischen Anwendungen erhalten die TeilnehmerInnen einen Überblick über die wichtigsten Basisübungen und deren Variationen, sowie über die richtige Vor- und Nachbereitung einer Pilatesstunde (Dehnung, Stabilisation und Entspannung). Die TeilnehmerInnen sind dadurch befähigt, eine Übung korrekt zu demonstrieren und anzuleiten. Sie erwerben die Kompetenz, die korrekte Ausführung der Übung zu beurteilen und gegebenenfalls zu korrigieren. | | |
| Summe UE | 45 | |
| Summe ECTS | | 4 |

Modul B – Pilates Intensiv

| | UE | ECTS |
|---|-----------|----------|
| Theoretische Grundlagen | 15 | 2 |
| Die theoretischen Grundlagen des Moduls B - Pilates Intensiv konzentrieren sich in erster Linie auf den methodisch und didaktisch richtigen Stundenaufbau. Unterrichtstipps, Qualität und Kontrolle sowie Pilatesübungen für Spezialfälle stehen im Vordergrund. Die TeilnehmerInnen sind in der Lage, eine Pilatesstunde methodisch und didaktisch richtig aufzubauen. | | |
| Praktische Anwendungen | 30 | 2 |
| In den praktischen Anwendungen erhalten die TeilnehmerInnen praktische Kompetenz, die theoretischen Kenntnisse umzusetzen (komplexe Pilatesübungen und Übungen mit Kleingeräten). Aufgrund der erlernten Kenntnisse können die TeilnehmerInnen komplexe Übungen mit und ohne Handgeräten anleiten, vorzeigen und kontrollieren. | | |
| Summe UE | 45 | |
| Summe ECTS | | 4 |

Abschlussprüfung Theorie und Praxis

| | UE | ECTS |
|---|----|----------|
| Die Abschlussprüfung besteht aus einem theoretischen und einem praktischen Teil. Der theoretische Teil wird in Form eines schriftlichen Tests abgehalten. Die praktische Abschlussprüfung besteht aus zwei Lehrauftritten. Zum einen leiten die TeilnehmerInnen im Rahmen eines Pilateskurses am Universitätssportinstitut eine Einheit von ca. 20 Minuten an. Die Schwerpunkte liegen auf der Gruppenführung, Anleitung, Kontrolle der Übungsausführung der KursteilnehmerInnen und Korrektur. In einem zweiten Teil zeigen die TeilnehmerInnen Pilatesübungen vor, die von der Ausbildungsleitung vorgegeben werden. Dadurch wird das Eigenkönnen überprüft. | | |
| Summe ECTS | | 2 |

4. Zertifikatskurs Instructor for Urban & Classic Dance Styles

Inhalte und Ziele

Der Fokus dieses Weiterbildungsprogrammes liegt auf der Vermittlung von Fertigkeiten in den Tanzsparten Ballett, Jazztanz und Hip Hop (Urban Dance Styles). Es wird großer Wert auf die Weiterentwicklung und Verbesserung der individuell praktischen und methodisch-didaktischen Fähigkeiten der TeilnehmerInnen gelegt, um bei entsprechender Qualifikation NachwuchslehrerInnen für den Betrieb am Universitätssportinstitut und dessen Tanzabteilung zu gewinnen.

Der Zertifikatskurs integriert tradiertes und aktuelles Wissen aus Theorie und Praxis des Tanzes in ausgewählten Bereichen, das durch qualifizierte ReferentInnen, die über Bühnenerfahrung, Technikkompetenzen und praxisbezogene Lehrerfahrung verfügen, garantiert wird.

Des Weiteren wird ein spartenübergreifendes Lehrprogramm geboten, das den TeilnehmerInnen eine nachvollziehbare Verknüpfung der zu erarbeitenden Stile und Techniken vermittelt.

Qualifikationsprofil

Die TeilnehmerInnen erlernen Techniken und Interpretationen diverser Stilrichtungen des urbanen Tanzes. Sie erlangen die Fähigkeit, einfache Choreografien zu entwickeln und Terminologie und Fachsprache des Balletts, des Jazztanzes und des urbanen Tanzes im Unterricht anzuwenden. Bei entsprechend positivem Abschluss besteht die Möglichkeit der Aufnahme in den Pool der VertretungslehrerInnen des USI mit Fokus auf eine zukünftige Kursleitung.

Zielgruppe

Die Weiterbildung richtet sich vor allem an Personen, die sich zum Ziel gesetzt haben, ihr Eigenkönnen zu verbessern, sowie didaktische und methodische Fähigkeiten zur Vermittlung von Urban & Classic Dance Styles zu erwerben.

Aufnahmevoraussetzungen

- Deutschkenntnisse auf Level B2 sind erforderlich
- Maturaabschluss oder gleichwertige Qualifikation
- Motivationsschreiben
- Ärztliche Bestätigung über die Sporttauglichkeit
- Positiv absolviertes Aufnahmeverfahren

Aufnahmeverfahren

Teilnahme an der Audition und deren positive Bewertung durch die ReferentInnen. Bei der Audition werden Kenntnisse in Ballett, Jazztanz und Hip Hop überprüft.

Teilnahmebestätigung

Die TeilnehmerInnen erhalten nach positiver Absolvierung des Zertifikatskurses eine Bestätigung über die absolvierten Leistungen sowie eine Zertifikatsurkunde.

Anzahl der TeilnehmerInnen

Mindestanzahl 15

Maximale TeilnehmerInnenanzahl 25

Prüfungsanforderungen

Die **Prüfungsanforderungen** werden einheitlich im **Kapitel Abschluss** und **Benotung im Punkt III** des Antrages geregelt.

Diese betreffen die theoretischen Fächer, die Teile der praktischen Anwendung sowie das vertiefende Selbststudium.

Geplanter erstmaliger Start

WS 2015/16

Kosten für den Zertifikatskurs

€ 1.200,--

Leitung und Verantwortung

Mag. Dr. Maria Dinold

Geplante Vortragende

Siehe Beilage

Dauer, Umfang und Durchführungsmodus

- Dauer 2 Semester
- Umfang **10 ECTS**

Instructor for Urban & Classic Dance Styles (2 Module)

Modul A

| | UE | ECTS |
|---|-----------|----------|
| Theoretische Grundlagen und praktische Anwendungen | 60 | 3 |
| Im Rahmen des Moduls A werden die theoretischen Grundlagen von Ballett, Hip Hop und Jazz vermittelt. Der Schwerpunkt liegt im Erlernen der Techniken und Interpretationen diverser Stilrichtungen: Ballett, Hip Hop und Jazz. Geschichtlicher Hintergrund, Terminologien aus dem Tanzjargon, grundlegende und für den jeweiligen Tanzstil typische Bewegungsabläufe stehen im Vordergrund. Die TeilnehmerInnen sind dadurch in der Lage, für die jeweilige Tanzrichtung im entsprechenden Tanzjargon Übungen anzuleiten. Durch die praktischen Anwendungen werden die in den theoretischen Grundlagen erlernten Tanzstile (Choreografien) geübt und gefestigt. Die TeilnehmerInnen sind befähigt, eigene und einfache Choreografien zu entwickeln und zu vermitteln. | | |
| Summe UE | 60 | |
| Summe ECTS | | 3 |

Modul B

| | UE | ECTS |
|--|-----------|----------|
| Theoretische Grundlagen und praktische Anwendungen | 60 | 5 |
| Durch die praktischen und theoretischen Unterrichtseinheiten des Moduls B werden die im Modul A erworbenen Kenntnisse gefestigt und vertieft. Die Entwicklung eigener Choreografien nach didaktisch, methodischen Grundprinzipien steht im Vordergrund. Verbesserung des Eigenkönnens und praktische Lehrtätigkeit sind ein weiterer Schwerpunkt im Rahmen der Ausbildung. Die TeilnehmerInnen sind in der Lage, Choreografien zur Förderung der tänzerischen Kreativität zu entwickeln und zu vermitteln. | | |
| Summe UE | 60 | |
| Summe ECTS | | 5 |

Abschlussprüfung Theorie und Praxis

| | UE | ECTS |
|---|----|----------|
| Die Abschlussprüfung besteht aus einem theoretischen und einem praktischen Teil. Der theoretische Teil wird in Form eines schriftlichen Tests abgehalten. Die praktische Abschlussprüfung setzt sich aus mehreren Teilen zusammen: Im Ballett wird eine vorgegebene Choreografie getanzt. Die Umsetzung der Technik wird dadurch überprüft. Im Jazz stehen zwei Choreografien zur Auswahl, von denen eine getanzt wird. Das Ende der Choreografie müssen die TeilnehmerInnen in zwei bis drei Achtern selbst gestalten. Die technische Ausführung sowie die Eigenkreativität werden beurteilt. In Hip Hop wird eine Choreografie von sechs Achtern getanzt. Stilgerechtes Umsetzen wird bewertet. Lehrauftritte werden nur von jenen TeilnehmerInnen durchgeführt, die sich während der Ausbildung als besonders qualifiziert gezeigt haben. Die Dauer eines Lehrauftritts beträgt ca. 15-20min. | | |
| Summe ECTS | | 2 |

5. Zertifikatskurs Group Fitness Instructor

Inhalte und Ziele

Der Schwerpunkt der Weiterbildung liegt auf der Vermittlung von Kenntnissen und Kompetenzen im Bereich Aerobic, Step-Aerobic & Bodywork. Die Inhalte werden in zwei Modulen durchgeführt: einem Modul „Einführung in die Grundlagen“ und einem Spezialmodul „Group Fitness“. Die Ausbildung beinhaltet die Bereiche Aerobic High-Low, Step-Aerobic und Bodywork.

Das Ziel dieser Weiterbildung ist es, die Kenntnisse im Bereich der Vermittlung zu verbessern und dadurch Kurse in Aerobic, Step-Aerobic & Bodywork anzuleiten und durchzuführen.

Qualifikationsprofil

Die TeilnehmerInnen des Moduls „Einführung in die Grundlagen“ erwerben Kenntnisse in Anatomie und Physiologie, allgemeiner Trainingswissenschaft, Methodik und Didaktik, Sport und Ernährung, Erste Hilfe, Musikanatomie-Cueing, Rücken- und Beweglichkeitstraining und Bodywork. Im Spezialmodul werden folgende Kenntnisse erworben: Berufskunde, spezielle Methodik, spezielle Trainingswissenschaft, Aerobic High-Low, Step-Aerobic und Bodywork.

Bei positivem Abschluss ist der Group Fitness Instructor befähigt, in Fitnessclubs, Sportdachverbänden, Volkshochschulen, am Universitätssportinstitut und anderen Sportinstitutionen Kurse in den Bereichen Aerobic High-Low, Step-Aerobic und Bodywork zu leiten.

Zielgruppe

Die Weiterbildung richtet sich an Personen, die ihre Kenntnisse im Bereich Aerobic High-Low, Step-Aerobic und Bodywork vertiefen, anwenden und vermitteln wollen. Die Kenntnisse werden durch didaktisch methodisches Wissen verbessert.

Aufnahmevoraussetzungen

- Deutschkenntnisse auf Level B2 sind erforderlich
- Maturaabschluss oder gleichwertige Qualifikation
- Motivationsschreiben
- Ärztliche Bestätigung über die Sporttauglichkeit
- Positiv absolviertes Aufnahmeverfahren

Aufnahmeverfahren

Im Rahmen einer Audition werden vorgegebene Choreografien (Aerobic, Step-Aerobic) getanzt und dadurch die Grundbegriffe und Grundschnitte in Aerobic und die koordinativen Fähigkeiten (Rhythmus, Kopplung) überprüft. Gegebenenfalls werden die TeilnehmerInnen auf Defizite hingewiesen.

Teilnahmebestätigung

Die TeilnehmerInnen erhalten nach positiver Absolvierung des Zertifikatskurses eine Bestätigung über die absolvierten Leistungen sowie eine Zertifikatsurkunde.

Prüfungsanforderungen

Die **Prüfungsanforderungen** werden einheitlich im **Kapitel Abschluss** und **Benotung im Punkt III** des Antrages geregelt.

Diese betreffen die theoretischen Fächer, die Teile der praktischen Anwendung sowie das vertiefende Selbststudium.

Anzahl der TeilnehmerInnen

Mindestanzahl 20

Maximale TeilnehmerInnenanzahl 25

Geplanter erstmaliger Start

WS 2015/16

Kosten für den Zertifikatskurs

€ 950,--

Leitung und Verantwortung

Univ.-Prof. Mag. Dr. Harald Tschan

Geplante Vortragende

Siehe Beilage

Dauer, Umfang und Durchführungsmodus

- Dauer 1 Semester
- Umfang **10 ECTS**

Einführung in die Grundlagen (1Modul)

| | UE | ECTS |
|--|----|------|
| Theoretische Grundlagen | 30 | 3 |
| Die theoretischen Grundlagen des Moduls setzen sich aus der allgemeinen Anatomie, funktionelles Bewegen (aktiv und passiver Bewegungsapparat) und Physiologie zusammen. Hier erhalten die TeilnehmerInnen einen Überblick über die Funktion des vegetativen Nervensystems, die Funktion des Herzens und der Atmung, den Aufbau und Funktion der knöchernen Wirbelsäule und der Bandscheiben, einen allgemeinen Aufbau eines Gelenkes, der Muskeln der Wirbelsäule und der oberen und unteren Extremitäten. In funktionellem Bewegen erwerben die TeilnehmerInnen Kenntnisse über die Funktion spezifischer Muskeln bei den „Basisübungen“ (Squats, Hinge, Vertical und Horizontal Push Pull). Die TeilnehmerInnen sind dadurch in der Lage, Übungen für die jeweiligen Muskelgruppen anzuleiten und die Auswirkungen von Bewegung auf das Herz-Kreislauf-System zu kennen. Die TeilnehmerInnen erwerben auch Kenntnisse und Kompetenzen in dieser Trainingswissenschaft. Hier werden Grundsätze der Trainingswissenschaft besprochen, wie sportmotorische Fähigkeiten, Trainingsmethoden, Trainingsprinzipien und aktuelle Trends und Studien im Bereich der Trainingswissenschaft. Die TeilnehmerInnen sind befähigt, diese Kenntnisse in Form eines Trainingsplanes umzusetzen. In Erster Hilfe werden neben den sofortigen EH-Maßnahmen, die EH bei Blutungen, Schock, Synkope, Hypoglykämie, Asthma, epileptischer Anfall, Prellungen, Verstauchungen und Knochenbrüchen besprochen. | | |

| | | |
|---|-----------|----------|
| Durch die Vermittlung von Kenntnissen und dem Erwerb der Kompetenzen im Bereich der allgemeinen Methodik und Didaktik sollen die TeilnehmerInnen auf die eigenständige Unterrichtsführung vorbereitet werden. Weiters wird den TeilnehmerInnen die Grundlage einer wissenschaftlich-fundierten Belastungsgestaltung vermittelt. | | |
| Praktische Anwendungen | 15 | 1 |
| In den praktischen Anwendungen liegen die Schwerpunkte im Bereich Rücken- und Beweglichkeitstraining, Bodywork-Basisübungen sowie in der Musikanatomie & Cueing. Im Rücken- und Beweglichkeitstraining werden Mobilisations-, Kräftigungs- und Dehnungsübungen erklärt, durchgeführt, korrigiert und selbst angeleitet. Die TeilnehmerInnen sind dadurch befähigt, spezifische Übungen auszuwählen und anzuleiten. In Bodywork werden Basisübungen für die Kräftigung (Blanks, Crunches, Sit ups, Squats und Lunges) erklärt, durchgeführt, korrigiert und selbst angeleitet. Die TeilnehmerInnen erwerben die Kompetenz, Übungen für bestimmte Muskelgruppen auszuwählen, zu demonstrieren und anzuleiten. | | |
| Summe UE | 45 | |
| Summe ECTS | | 4 |

Spezialmodul Group Fitness Instructor (1 Modul)

| | UE | ECTS |
|---|-----------|----------|
| Theoretische Grundlagen | 15 | 2 |
| Das Spezialmodul Group Fitness Instructor beinhaltet die Schwerpunkte Berufskunde, methodisch didaktisches Vorgehen, Trainingswissenschaft und Videoanalyse. In Berufskunde erhalten die TeilnehmerInnen einen Überblick über die gesetzlichen Regelungen eines Group Fitness Instructors. Sie sind dadurch in der Lage, in der jeweiligen Sportinstitution aktiv mitarbeiten zu können. In methodisch didaktischem Vorgehen und Trainingswissenschaft bekommen die TeilnehmerInnen einen Überblick über die unterschiedlich methodischen Arbeitsweisen und Aufbautechniken einer Aerobic-Einheit. Sie sind dadurch in der Lage, den Aufbau einer Choreografie variantenreich zu gestalten. In Videoanalyse erwerben die TeilnehmerInnen Kenntnisse, eigene und fremde Bewegungsmuster zu erkennen und über deren Wahrnehmung entsprechende Alternativen zur Weiterentwicklung zu finden. | | |
| Praktische Anwendungen | 30 | 2 |
| In den praktischen Anwendungen erhalten die TeilnehmerInnen die Kompetenz, die in der Praxis am häufigsten angewandten und bekanntesten Aerobic Stile wie High-Low, Step-Aerobic und Bodywork zu unterrichten. Die TeilnehmerInnen erwerben Kenntnisse in Organisation und Aufbau einer Aerobic-Einheit, ein Repertoire an Grundschritten und gängiger Schrittkombinationen, die Musikanatomie und das Cueing in eigenen Schrittkombinationen anzuwenden, technisch richtig auszuführen und sicher zu vermitteln. | | |
| Summe UE | 45 | |
| Summe ECTS | | 4 |

Abschlussprüfung Theorie und Praxis

| | | |
|---|-----------|-----------------|
| <p>Die Abschlussprüfung besteht aus einem theoretischen und einem praktischen Teil. Der theoretische Teil wird in Form eines schriftlichen Tests abgehalten. Die praktische Abschlussprüfung besteht aus drei Lehrauftritten: Aerobic High-Low, Step-Aerobic und Bodywork. Die Dauer eines Lehrauftrittes beträgt ca. 15-20 Minuten. Die TeilnehmerInnen bereiten eine eigenständige Choreografie vor. Für die Lehrauftritte Aerobic High-Low und Step-Aerobic liegt der Schwerpunkt der Bewertung in der Musikanatomie, der technischen Ausführung und Körperhaltung, dem Einsatz von Handzeichen, dem Aufbau der Choreografie und in der Vermittlung der jeweiligen Choreografie. Im Lehrauftritt Bodywork ziehen die TeilnehmerInnen eine Muskelgruppe der oberen Extremität und des Rumpfes und eine Muskelgruppe für die untere Extremität. Für die gezogenen Muskelgruppen werden je zwei Übungen gezeigt, wovon eine mit Handgerät ausgeführt werden muss. Anschließend wird für eine bestimmte Muskelgruppe, die von der/m jeweiligen ReferentIn ausgewählt wurde, eine Dehnungsübung gezeigt und die Dehnmethode erklärt. Hier liegt der Schwerpunkt der Bewertung in der Übungswahl, der technischen Ausführung, der Anleitung und der Kontrolle.</p> | <p>UE</p> | <p>ECTS</p> |
| <p>Summe ECTS</p> | | <p>2</p> |

6. Zertifikatskurs Gesund- und Vitalcoach

Inhalte und Ziele

Die Ausbildung für den Gesund- und Vitalcoach wird in drei Modulen, einem Modul „Einführung in die Grundlagen“, einem Spezialmodul Herz-Kreislauftraining und Kräftigung und einem Spezialmodul Trainingsplanung, Trainingssteuerung und regenerative Maßnahmen durchgeführt. Ziel dieser Ausbildung ist es, in der Lage zu sein, ein Gruppen- oder Einzeltraining im Bereich Gesundheitssport anzuleiten und durchzuführen.

Qualifikationsprofil

Die TeilnehmerInnen des Moduls „Einführung in die Grundlagen“ erwerben Kenntnisse und Kompetenzen in Anatomie und Physiologie, Trainingswissenschaft, Methodik und Didaktik, Sport und Ernährung, Erste Hilfe, Musikanatomie-Cueing, Rücken- und Beweglichkeitstraining und Bodywork. In den Spezialmodulen für den Gesund- und Vitalcoach erwerben die TeilnehmerInnen Kompetenzen in folgenden Bereichen: Methodisch-didaktisches Vorgehen, Trainingsplanung, Sport und Krankheit, Anamnese, Diagnostik, Testverfahren, Grundlagen des Personaltrainings, Technik für erfolgreiches Kundengespräch, taktiles Arbeiten, Kraft- und Ausdauertraining, Koordinationstraining, Beweglichkeitstraining und Ausgleichs- und Regenerationstraining. Bei positivem Abschluss besitzen die TeilnehmerInnen die Fähigkeit und Kompetenz, in Fitnesscentern, Wellnesshotels, bei Sport-Dachverbänden, in der betrieblichen Gesundheitsförderung, am Universitätssportinstitut oder anderen Gesundheitszentren Gruppen- oder Einzelunterricht anzuleiten.

Zielgruppe

Diese Weiterbildung richtet sich an Personen, die ihre Kenntnisse im Bereich Herz-Kreislauftraining, Kräftigung, Trainingsplanung, Trainingssteuerung und regenerative Maßnahmen im Gesundheitsbereich vertiefen, anwenden und vermitteln wollen.

Aufnahmevoraussetzungen

- Deutschkenntnisse auf Level B2 sind erforderlich
- Maturaabschluss oder gleichwertige Qualifikation
- Motivationsschreiben
- Ärztliche Bestätigung über die Sporttauglichkeit

Teilnahmebestätigung

Die TeilnehmerInnen erhalten nach positiver Absolvierung des Zertifikatskurses eine Bestätigung über die absolvierten Leistungen sowie eine Zertifikatsurkunde.

Prüfungsanforderungen

Die **Prüfungsanforderungen** werden einheitlich im **Kapitel Abschluss** und **Benotung im Punkt III** des Antrages geregelt.

Diese betreffen die theoretischen Fächer, die Teile der praktischen Anwendung sowie das vertiefende Selbststudium.

Anzahl der TeilnehmerInnen

Mindestanzahl 15

Maximale TeilnehmerInnenanzahl 25

Geplanter erstmaliger Start

WS 2015/16

Kosten für den Zertifikatskurs

€ 1.600,--

Leitung und Verantwortung

Univ.-Prof. Mag. Dr. Harald Tschan

Geplante Vortragende

Siehe Beilage

Dauer, Umfang und Durchführungsmodus

- Dauer 2 Semester
- Umfang **15 ECTS**

Einführung in die Grundlagen (1 Modul)

| | UE | ECTS |
|--|----|------|
| Theoretische Grundlagen | 30 | 3 |
| Die theoretischen Grundlagen des Moduls setzen sich aus der allgemeinen Anatomie, funktionelles Bewegen (aktiv und passiver Bewegungsapparat) und Physiologie zusammen. Hier erhalten die TeilnehmerInnen einen Überblick über die Funktion des vegetativen Nervensystems, die Funktion des Herzens und der Atmung, den Aufbau und die Funktion der knöchernen Wirbelsäule und der Bandscheiben, den allgemeinen Aufbau eines Gelenkes, die Muskeln der Wirbelsäule und der oberen und unteren Extremitäten. In funktionellem Bewegen erwerben die TeilnehmerInnen bei den „Basisübungen“ Kenntnisse über die Funktion spezifischer Muskeln (Squats, Hinge, Vertical und Horizontal Push Pull). Die TeilnehmerInnen sind dadurch in der Lage, Übungen für die jeweiligen Muskelgruppen anzuleiten und die Auswirkungen von Bewegung auf das Herz-Kreislauf-System zu kennen. Die TeilnehmerInnen erwerben auch Kenntnisse und Kompetenzen in Trainingswissenschaft. Hier werden Grundsätze der Trainingswissenschaft besprochen wie sportmotorische Fähigkeiten, Trainingsmethoden, Trainingsprinzipien und aktuelle Trends und Studien im Bereich der Trainingswissenschaft. Die TeilnehmerInnen sind befähigt, diese Kenntnisse in Form eines Trainingsplanes umzusetzen. In Erster Hilfe werden neben den sofortigen EH-Maßnahmen die EH bei Blutungen, Schock, Synkope, Hypoglykämie, Asthma, epileptischer Anfall, Prellungen, Verstauchungen und Knochenbrüchen besprochen. Durch die Vermittlung von Kenntnissen und dem Erwerb der Kompetenzen im Bereich der allgemeinen Methodik und Didaktik sollen die TeilnehmerInnen auf die eigenständige Unterrichtsführung vorbereitet werden. Zudem wird den TeilnehmerInnen die Grundlage der wissenschaftlich-fundierte Belastungsgestaltung vermittelt. | | |
| Praktische Anwendungen | 15 | 1 |

| | | |
|---|-----------|----------|
| In den praktischen Anwendungen liegen die Schwerpunkte im Bereich Rücken- und Beweglichkeitstraining, Bodywork-Basisübungen sowie in der Musikanatomie & Cueing. Im Rücken- und Beweglichkeitstraining werden Mobilisations-, Kräftigungs- und Dehnungsübungen erklärt, durchgeführt, korrigiert und selbst angeleitet. Die TeilnehmerInnen sind dadurch befähigt, spezifische Übungen auszuwählen und anzuleiten. In Bodywork werden Basisübungen für die Kräftigung (Blanks, Crunches, Sit ups, Squats und Lunges) erklärt, durchgeführt, korrigiert und selbst angeleitet. Die TeilnehmerInnen erwerben die Kompetenz, Übungen für bestimmte Muskelgruppen auszuwählen, zu demonstrieren und anzuleiten. | | |
| Summe UE | 45 | |
| Summe ECTS | | 4 |

Spezialmodule Gesund- und Vitalcoach (2 Module)

Modul A –Grundlagentraining (Herz-Kreislauftraining und Kräftigung)

| | UE | ECTS |
|--|-----------|----------|
| Theoretische Grundlagen | 15 | 2 |
| Das Modul A „Grundlagentraining“ (Herz-Kreislauftraining und Kräftigung) setzt sich aus spezieller Methodik, Anamnese, Diagnostik Testverfahren, spezielle Trainingswissenschaft und Krafttraining zusammen. In spezieller Methodik erwerben die TeilnehmerInnen Kenntnisse über die Erstellung eines Stundenbildes. Sie sind dadurch in der Lage, den Ablauf einer Stunde zu planen. In Anamnese, Diagnostik und Testverfahren erwerben die TeilnehmerInnen Kenntnisse zur Trainingssteuerung im Kraft- und Ausdauerbereich. Sie sind dadurch befähigt, das Training gezielt zu gestalten. In der speziellen Trainingswissenschaft bekommen die TeilnehmerInnen einen Überblick über Dosis-Wirkungsbeziehung von Bewegung auf den Sport und aktuelle Strömungen in der Trainingswissenschaft. Die TeilnehmerInnen sind daher in der Lage, aktuelle Ratschläge und Informationen im Sinne des Gesundheitssportes zu geben. In Krafttraining erwerben die TeilnehmerInnen Kenntnis über die Bedeutung des Krafttrainings, Auswirkungen auf den Organismus, Trainingsdurchführung und –methoden. Sie sind dadurch befähigt, ein individuelles Krafttraining für KundInnen zusammenzustellen. | | |
| Praktische Anwendungen | 30 | 2 |
| In den praktischen Anwendungen erhalten die TeilnehmerInnen Kenntnisse über das Kraft-, Ausdauer- und Koordinationstraining für folgende Bereiche: Zirkeltraining, Nordic Walking, Aquafitness und Training mit diversen Handgeräten. Sie bekommen einen Überblick darüber, wie aerob und anaerob mit wenig Materialaufwand trainiert werden kann, wie diverse Handgeräte richtig eingesetzt werden, wie ein umfangreiches Übungsrepertoire gestaltet werden kann, wie die Bewegung richtig ausgeführt und kontrolliert wird, wie eine Übung richtig aufgebaut und nach Könnensstand eingesetzt werden kann, wie man Watchpoints einer Bewegung erkennen kann und wie man richtig korrigiert. | | |
| Summe UE | 45 | |
| Summe ECTS | | 4 |

Modul B – Trainingsplanung & Trainingssteuerung & regenerative Maßnahmen

| | UE | ECTS |
|---|-----------|----------|
| Theoretische Grundlagen | 30 | 3 |
| In den theoretischen Grundlagen des Modul B (Ausgleich- und Regenerationstraining) erwerben die TeilnehmerInnen Kenntnisse und Kompetenzen im Bereich Sport und Krankheit, Grundlagen zur Trainingsplanung, Grundlagen für das Personaltraining und erlernen Techniken für die Führung eines erfolgreichen KundInnen-gesprächs. In Sport und Krankheit bekommen die TeilnehmerInnen einen Überblick über mögliche Krankheitsbilder mit Schwerpunkt auf das Herz-Kreislauf-System, das metabolische Syndrom und ausgewählte psychische Erkrankungsbilder. Sie sind dadurch befähigt, den Zusammenhang zwischen Krankheit und Sport als Therapie zu erfassen. In der Trainingsplanerstellung erwerben die TeilnehmerInnen Kenntnisse die Grundlagen aus der Trainingswissenschaft (Trainingsmethoden und -prinzipien) und diese in Form eines Trainingsplanes umzusetzen. In Grundlagen des Personaltrainings und des taktilen Arbeitens bekommen die TeilnehmerInnen einen Überblick über die spezielle Arbeitsweise im Personal Training. Die TeilnehmerInnen sind dadurch in der Lage, Bewegungsanleitungen methodisch richtig anzuwenden. In Technik für ein erfolgreiches KundInnengespräch erhalten die TeilnehmerInnen Kenntnisse über Hintergründe, Funktionen und Wirkungsweisen professionell gesteuerter Kommunikation. Sie sind dadurch befähigt, ein empathisches, zielgerichtetes KundInnengespräch zu führen und professionelles Feedback betreffend Gesundheit und sportlichem Training zu geben. | | |
| Praktische Anwendungen | 30 | 2 |
| In den praktischen Anwendungen des Modul B bekommen die TeilnehmerInnen einen Überblick über diverse Entspannungstechniken (Yoga, Pilates, Wirbelsäulengymnastik und Taiji-Qigong), über spezielle Krafttrainingsformen im Personalbereich und über verschiedene Testverfahren. Mit den verschiedenen Entspannungstechniken erwerben die TeilnehmerInnen Kenntnisse in einzelnen, ausgewählten Übungen und Bewegungsmustern. Sie bekommen einen Überblick über die Besonderheit der Bewegungsart, der Atmung, der Fähigkeit zur Konzentration und äußerer und innerer Ruhe sowie Hinführung zur Meditation. Sie sind dadurch in der Lage, einzelne und einfache Bewegungsmuster anzuleiten. In spezielle Krafttrainingsformen für das Personaltraining erhalten die TeilnehmerInnen Kenntnisse für eine korrekte Übungsausführung und deren Variationsmöglichkeiten, um die Belastungsnormative anzupassen. Sie sind dadurch in der Lage, Widerstand durch die/den TrainerIn als Möglichkeit für differenziertes Krafttraining anzubieten. | | |
| Summe UE | 60 | |
| Summe ECTS | | 5 |

Abschlussprüfung Theorie und Praxis

| | | |
|--|------------------|--------------------|
| <p>Die Abschlussprüfung besteht aus einem theoretischen und einem praktischen Teil. Der theoretische Teil wird in Form eines schriftlichen Tests abgehalten. Die praktische Abschlussprüfung besteht aus zwei Lehrauftritten. Zum einen wird ein Lehrauftrittsthema von der Leitung aus einem Pool für einen der folgenden Bereiche gezogen: Ausdauertraining, Aquafitness, Bodywork, Krafttraining, Nordic Walking. Zum anderen wird ein Fallbeispiel von der Leitung der Administration ausgewählt und anhand einer/s fiktiven KundIn erarbeitet. Die Dauer eines Lehrauftrittes beträgt ca. 20 Minuten. Bei beiden Lehrauftritten liegt der Schwerpunkt der Bewertung in der Umsetzung der jeweiligen Aufgabe, in der Ausführung, im Aufbau des jeweiligen Lehrauftrittes, Übungsvariationen, Korrektur, Eingehen auf die TeilnehmerInnen und dem persönlichen Auftreten.</p> | <p>UE</p> | <p>ECTS</p> |
| <p>Summe ECTS</p> | | <p>2</p> |

7. Zertifikatskurs Mountainbike-Guide

Inhalte und Ziele

Die Ausbildung für den Mountainbike-Guide wird geblockt durchgeführt. Ziel dieser Ausbildung ist die methodisch-didaktische Befähigung zur Vermittlung der Sportart Mountainbiking unter Berücksichtigung der Umwelt und sicherheitstechnischer Aspekte.

Qualifikationsprofil

Die TeilnehmerInnen dieser Ausbildung erwerben theoretische und praktische Kenntnisse in Materialkunde, Mountainbiking und Umwelt, Bewegungslehre, Führen und Leiten von Mountainbike-Gruppen, Tourenplanung und Orientierung, Risikomanagement und Erste Hilfe, Spezieller Trainingswissenschaft für Mountainbike, Fahrtechnik, Basic Skills im Bikepark und Spezialtechniken. Nach positivem Abschluss ist der Guide zum Führen von Mountainbike-Touren für Gruppen im Tourismus, in der Schule, im Verein und am Universitätssportinstitut berechtigt. Vorwiegend werden die bereits ausgebildeten Mountainbike-Guides im Rahmen der Sommerakademie in Dienten am Hochkönig eingesetzt.

Diese Ausbildung wird vom österreichischen Radverband (ÖRV) als ÜbungsleiterIn gemäß Ausbildungsverordnung (D2) anerkannt.

Zielgruppe

Die Weiterbildung richtet sich vor allem an Personen, die grundlegende mountainbike-spezifische Fähigkeiten und Fertigkeiten besitzen, das Eigenkönnen verbessern und die Freude am Bikesport im Rahmen des Tourismus, des Schul- oder Vereinssports weitergeben wollen.

Aufnahmevoraussetzungen

- Deutschkenntnisse auf Level B2 sind erforderlich
- Maturaabschluss oder gleichwertige Qualifikation
- Motivationsschreiben
- Ärztliche Bestätigung über die Sporttauglichkeit
- Positiv absolviertes Aufnahmeverfahren

Aufnahmeverfahren

Teilnahme an einem Eignungstest und positive Bewertung durch die ReferentInnen.

Der Einstiegstest beinhaltet folgende Komponenten:

- Einwandfreies Bewältigen eines Testparcours (Hindernisparcour, Wippe, Balancestrecke, etc.)
- Fahrt im selektiven Gelände
- Beherrschung des Mountainbikes in verschiedenen Testsituationen: Uphill, Downhill, Sprunghügel, Spitzkehre etc.

Teilnahmebestätigung

Die TeilnehmerInnen erhalten nach positiver Absolvierung des Zertifikatskurses eine Bestätigung über die absolvierten Leistungen sowie eine Zertifikatsurkunde.

Prüfungsanforderungen

Die **Prüfungsanforderungen** werden einheitlich im **Kapitel Abschluss** und **Benotung im Punkt III** des Antrages geregelt.

Diese betreffen die theoretischen Fächer, die Teile der praktischen Anwendung sowie das vertiefende Selbststudium.

Anzahl der TeilnehmerInnen

Mindestanzahl 10

Maximale TeilnehmerInnenanzahl 20

Geplanter erstmaliger Start

SS 16

Kosten für den Zertifikatskurs

€ 600,--

Leitung und Verantwortung

Univ.-Prof. Mag. Dr. Harald Tschan

Geplante Vortragende

Siehe Beilage

Dauer, Umfang und Durchführungsmodus

- Dauer geblockter ZK
- Umfang **8 ECTS**

| |
|---------------------------|
| Mountainbike-Guide |
|---------------------------|

| | UE | ECTS |
|--|----|------|
| Theoretische Grundlagen | 30 | 3 |
| <p>Zu Beginn erhalten die TeilnehmerInnen eine Einführung in das Technikprogramm. Dabei erhalten sie einen Einblick über die Gestaltung und Durchführung eines Technikparcours.</p> <p>In den theoretischen Grundlagen erwerben die TeilnehmerInnen Kenntnisse in Materialkunde, Mountainbiking und Umwelt, Bewegungslehre, Biomechanik, Führen und Leiten von Mountainbike-Gruppen, Tourenplanung, Orientierung, Risikomanagement, spezielle Erste Hilfe und spezielle Trainingswissenschaft. In der Materialkunde erhalten die TeilnehmerInnen einen Überblick über die verschiedenen Mountainbike-Kategorien. Sie lernen über die wichtigsten Einstellungen und Wartungen eines Mountainbikes. Die TeilnehmerInnen sind dadurch befähigt, Tipps zur richtigen Auswahl eines Mountainbikes zu geben und kleine Reparaturen am Mountainbike selbst auszuführen. In Mountainbiking und Umwelt erwerben die TeilnehmerInnen Kenntnisse über richtiges Verhalten in der Natur. In Bewegungslehre und Biomechanik erwerben die TeilnehmerInnen Kompetenzen hinsichtlich des ergonomisch, technisch richtig ausgeführten Tritts und der richtigen Sitzposition am Rad. In Tourenplanung, Orientierung und Führen von Mountainbike-Gruppen erwerben die TeilnehmerInnen Kenntnisse und Kompetenzen in Kartenkunde, Errechnung der Dauer einer Mountainbike Tour und hinsichtlich wichtiger Sicherheitshinweise beim Führen von Mountainbike-Gruppen. Sie sind dadurch befähigt, eine Mountainbike</p> | | |

| | | |
|---|-----------|----------|
| Tour zu planen und zu führen. In Erste Hilfe erwerben die TeilnehmerInnen Kompetenzen in der Anwendung sofortiger EH-Maßnahmen, die EH bei Blutungen, Schock, Prellungen, Verstauchungen, Knochenbrüchen und über Absicherung einer Unfallstelle. In spezieller Trainingswissenschaft lernen die TeilnehmerInnen über die verschiedenen Ausdauertrainingsmethoden (A1-A4), Krafttraining vorwiegend über das Kraftausdauertraining und über die Energiebereitstellung. Sie sind daher in der Lage über spezifische Ausdauermethoden beim Radfahren Tipps zu geben. | | |
| Praktische Anwendungen | 45 | 3 |
| In den praktischen Anwendungen erhalten die TeilnehmerInnen Kenntnisse über Fahrtechniktraining im Anfänger- und Fortgeschrittenenbereich, Basic Skills im Bikepark, Fahren auf Single Trails, Spitzkehren, Uphills und Downhills, Spezialtechniken und das Führen einer Gruppe in der Praxis. In der Fahrtechnik erlernen die TeilnehmerInnen die Basics wie Auf- und Absteigen, Anfahren in der Ebene und im Gelände, Grundposition, Schalten, unterschiedliche Kurventechniken, Überwindung von Hindernissen, Tricks und Spielformen. Im Bikepark erhalten die TeilnehmerInnen einen Einblick, wie Anlegerkurven und einfache Drops angefahren werden. Sie sind dadurch befähigt, einen methodisch-didaktisch richtigen Mountainbike Unterricht zu gestalten. In den Spezialtechniken bekommen die TeilnehmerInnen einen Überblick über Bunny Hop, Wheely und Versetzen. Sie sind dadurch befähigt Tricks beim Mountainbiking anzuleiten und im Gelände einzusetzen. Beim Führen im Gelände erhalten die TeilnehmerInnen Kenntnisse über verschiedene Ordnungsrahmen, Position des Mountainbike-Guides, Tempo, Anpassung, Handzeichen, Verhaltensweise eines Mountainbike-Guides und über Tourenausschreibung, Tourenplanung und -durchführung. Sie sind dadurch befähigt, eine Mountainbike-Gruppe sicher und unfallfrei zu führen. | | |
| Summe UE | 75 | |
| Summe ECTS | | 6 |

Abschlussprüfung Theorie und Praxis

| | | |
|---|-----------|-------------|
| Die Abschlussprüfung besteht aus einem theoretischen und einem praktischen Teil. Der theoretische Teil wird in Form eines schriftlichen Tests abgehalten. Die praktische Abschlussprüfung besteht aus mehreren Teilen: Zum einem aus einem Lehrauftritt, wobei das Thema am Vorabend von der/dem TeilnehmerIn gezogen wird. Die Dauer des Lehrauftrittes beträgt ca. 15-20 Minuten. In einem zweiten Teil muss ein Hindernisparcours durchfahren werden, wobei eine bestimmte Fehleranzahl nicht überschritten werden darf. In einem dritten Teil werden zwei Prüfungsfahrten im Gelände gemacht. Die Spitzkehren-Technik und das Fahren von steilen Geländestufen werden überprüft. | UE | ECTS |
| Summe ECTS | | 2 |

8. Zertifikatskurs SportkletterlehrerIn (Indoor)

Inhalte und Ziele

Die Grundidee des Sportkletterns ist das freie Klettern unter bewusst sportlichen Aspekten und Regeln. Die Ausbildung zur/zum SportkletterlehrerIn (Indoor) wird in zwei Modulen durchgeführt. Ziel des Zertifikatskurses ist die methodisch-didaktische Fähigkeit zur Vermittlung der Sportart Sportklettern an künstlichen Boulder- und Kletterwänden unter besonderer Berücksichtigung der sicherheitstechnischen Aspekte und Bestimmungen.

Qualifikationsprofil

Die Ausbildung zum/zur SportkletterlehrerIn (Indoor) setzt sich aus zwei Modulen zusammen. Das Modul A Bouldern umfasst folgende Bildungsinhalte: Einführung in das Bouldern, Materialkunde und Infrastruktur, Sicherheit, Unterrichts- und Bewegungslehre, Technik und Taktik, Methodik, Training, Spiele und Wettkampfformen, sportmedizinische Aspekte, Organisation und Regelwerk, Recht, Erhaltungsbiologie. Das Modul B Seilklettern umfasst folgende Bildungsinhalte: Einführung in das Kunstwandklettern, Materialkunde und Infrastruktur, Sicherheit, Unterrichts- und Bewegungslehre, Technik und Taktik im Toprope und Vorstieg, Methodik, Training, Spiele und Wettkampfformen, psychologische und sportmedizinische Aspekte, Organisation und Regelwerk, Recht, Einführung in das Felsklettern.

Bei positivem Abschluss beider Module der Ausbildung Sportklettern (Indoor) sind die AbsolventInnen in besonderer Weise qualifiziert, Bouldern an künstlichen Boulderwänden sowie Kunstwandklettern bis zu einer halben Seillänge im Rahmen des Regelunterrichts und Schulveranstaltungen (Sportwochen, Sporttagen, schulischen Wettkämpfen und unverbindlichen Übungen), universitätsbezogenen Lehrveranstaltungen sowie im Verein zu unterrichten.

Der Zertifikatskurs entspricht der im Rahmen der Sportkletterausbildung in Österreich vorgeschriebenen Grundstufe und wird in vergleichbarer Form von verschiedenen anderen Institutionen wie der Sportakademie, der kirchlichen pädagogischen Hochschule oder den alpinen Dach- und Fachverbänden (z.B. OEAV, NFÖ, ÖTK) angeboten. Der erfolgreiche Abschluss dieses Zertifikatskurses ist Voraussetzung zur Teilnahme an der staatlich anerkannten Ausbildung zur/zum InstruktorIn für Sportklettern Breitensport.

Zielgruppe

Diese Weiterbildung richtet an Personen, die ihre Kenntnisse im Sportklettern vertiefen, anwenden und vermitteln wollen.

Aufnahmevoraussetzungen

- Deutschkenntnisse auf Level B2 sind erforderlich
- Maturaabschluss oder gleichwertige Qualifikation
- Motivationsschreiben
- Ärztliche Bestätigung über die Sporttauglichkeit
- Verpflichtende Teilnahme an der Vorbesprechung

Teilnahmebestätigung

Die TeilnehmerInnen erhalten nach positiver Absolvierung des Zertifikatskurses eine Bestätigung über die absolvierten Leistungen sowie eine Zertifikatsurkunde.

Prüfungsanforderungen

Die **Prüfungsanforderungen** werden einheitlich im **Kapitel Abschluss** und **Benotung im Punkt III** des Antrages geregelt.

Diese betreffen die theoretischen Fächer, die Teile der praktischen Anwendung sowie das vertiefende Selbststudium.

Anzahl der TeilnehmerInnen

Mindestanzahl 20

Maximale TeilnehmerInnenanzahl 20

Geplanter erstmaliger Start

SS 16

Kosten für den Zertifikatskurs

€ 750,--

Leitung und Verantwortung

Univ.-Prof. Mag. Dr. Harald Tschan

Geplante Vortragende

Siehe Beilage

Dauer, Umfang und Durchführungsmodus

- Dauer 1 Semester
- Umfang **8 ECTS**

SportkletterlehrerIn Indoor

Modul A Bouldern

| | UE | ECTS |
|---|----|------|
| Theoretische Grundlagen | 15 | 2 |
| Das Modul A Bouldern umfasst folgende Bildungsinhalte: Einführung in das Bouldern, Materialkunde und Infrastruktur, Sicherheit, Unterrichts- und Bewegungslehre, Technik und Taktik, Methodik, Training, Spiele und Wettkampfformen, sportmedizinische Aspekte, Organisation und Regelwerk & Recht. In der theoretischen Einführung erhalten die TeilnehmerInnen einen Einblick in die Geschichte und pädagogischen Werte des Boulderns. Dadurch lernen sie die unterschiedlichen Kletterdisziplinen zu differenzieren und pädagogisch einzustufen. In Materialkunde und Infrastruktur werden die TeilnehmerInnen über Bouldergerüstung sowie die Infrastruktur von Boulderhallen instruiert. Dadurch lernen sie die unterschiedlichen Einsatzmöglichkeiten von Boulderwänden kennen und diese entsprechend zu gestalten und zu nutzen. In Unterrichts- und Bewegungslehre erwerben die TeilnehmerInnen Kenntnisse und Kompetenzen hinsichtlich Bewegungsabläufen an der Boulderwand unter Berücksichtigung biomechanischer Prinzipien sowie alters- und entwicklungsgerechter Lehr- und Lernhilfen. | | |

| | | |
|---|-----------|----------|
| <p>Dadurch werden sie in die Lage versetzt, Bewegungsanalysen durchzuführen und Bewegungskompetenzen zu vermitteln. In Technik und Taktik erfolgt eine Vertiefung der Grundtechniken. Die TeilnehmerInnen werden dadurch befähigt, Boulderprobleme technisch zu lösen und Boulderaufgaben zielorientiert anzuleiten. In Training, Spiele und Wettkampfformen erwerben die TeilnehmerInnen grundlegende Kompetenzen in Trainingswissenschaft unter besonderer Berücksichtigung der altersmäßigen Entwicklung von Kindern und Jugendlichen und lernen theoretische Spiel- und Wettkampfformen kennen. Dadurch sind sie in der Lage, ein Training in spielerischer Form alters- und entwicklungsgerecht zu gestalten und anzuleiten.</p> <p>Im Rahmen der sportmedizinischen Einführung werden die TeilnehmerInnen für boulderspezifische Sportverletzungen und Auswirkungen von Belastungsreizen auf Stütz- und Bewegungsapparat sensibilisiert. Sie erwerben dadurch die Fähigkeit, den Unterricht an verschiedene Alters- und Entwicklungsstufen verletzungsprophylaktisch und belastungsgerecht anzupassen.</p> <p>In Organisation und Regelwerk werden die TeilnehmerInnen mit Ethik und Regelkunde im Bouldersport vertraut gemacht.</p> <p>In Rechtskunde werden den TeilnehmerInnen die Verantwortlichkeiten und rechtlichen Bestimmungen im institutionell verankerten Bouldersport vermittelt. Damit sind sie in der Lage, potenzielle Gefahren sowie deren rechtliche Folgen einzuschätzen.</p> | | |
| Praktische Anwendungen | 15 | 1 |
| <p>In den praktischen Anwendungen lernen die TeilnehmerInnen sachbezogene und personenbezogene (Sicherungs- und Absprungtechniken) Sicherheitsmaßnahmen kennen und potenzielle Risiken einzuschätzen sowie das nötige Risikobewusstsein zu vermitteln.</p> <p>Zum Erlernen der einzelnen Boulder-Techniken werden den TeilnehmerInnen exemplarisch praktisch-methodische Übungsreihen für verschiedene Altersklassen vorgestellt. Dadurch lernen diese zu filtern sowie differenzielle Lernmodelle im Unterricht anzuwenden.</p> <p>Durch ein vielseitiges Angebot an Aufwärm- und Boulderspielen lernen die TeilnehmerInnen sich auf boulderspezifische Bewegungsabläufe vorzubereiten und Techniktraining in spielerischer Form umzusetzen. Didaktisch-methodische Anleitungen befähigen die TeilnehmerInnen zu systematisch-kreativer Kurs- und Unterrichtsplanung, Aufbau und Konzeption von Stundenbildern von der Sprossen- zur Boulderwand. Desgleichen erlernen sie unterschiedlich große und/oder inhomogene Gruppen differenziert und eigenständig zu betreuen.</p> <p>Um Sportverletzungen und muskulären Dysbalancen vorzubeugen, werden die TeilnehmerInnen in allgemeinen und sportartspezifischen Dehnungs- und Kräftigungsübungen unterwiesen und erhalten eine Einführung in prophylaktisches und therapeutisches Taping.</p> | | |
| Summe UE | 30 | |
| Summe ECTS | | 3 |

Modul B Kunstwandklettern

| | | |
|--|-----------|----------|
| | UE | ECTS |
| Theoretische Grundlagen | 15 | 2 |
| <p>Das Modul B Seilklettern umfasst folgende Bildungsinhalte: Einführung in das Kunstwandklettern, Materialkunde und Infrastruktur, Sicherheit, Unterrichts- und Bewegungslehre, Technik und Taktik im Toprope und Vorstieg, Methodik, Training, Spiele und Wettkampfformen, psychologische und sportmedizinische Aspekte,</p> | | |

| | | |
|--|-----------|----------|
| <p>Organisation und Regelwerk, Recht und Einführung in das Felsklettern.</p> <p>In der theoretischen Einführung erhalten die TeilnehmerInnen einen Einblick in die Geschichte und pädagogischen Werte des Seilkletterns. Dadurch lernen sie unterschiedliche Begehungsstile und Schwierigkeitsgrade zu differenzieren und pädagogisch einzustufen.</p> <p>In Materialkunde und Infrastruktur erhalten die TeilnehmerInnen einen Überblick über die Anforderungen an Kunstkletteranlagen, Kletterausrüstung und Ausrüstungsnormen sowie deren fachgerechten Einsatz. Dadurch sind sie in der Lage, unterrichtsspezifische Materialien zu organisieren und diese differenziert einzusetzen.</p> <p>In Sicherheit beim Sportklettern erhalten die TeilnehmerInnen eine theoretische Einführung in Sicherungstheorie und erwerben profunde Kenntnisse in Seilsicherungstechnik sowie sicherheitsbewusstes Verhalten an der Kletterwand. Dadurch lernen sie potenzielle Risiken situationsgerecht einzuschätzen und im geforderten Ausmaß Risikobewusstsein zu entwickeln und zu schulen.</p> <p>In Unterrichts- und Bewegungslehre erwerben die TeilnehmerInnen Kenntnisse über seilkletterspezifische Bewegungsabläufe sowie die Fähigkeit, Bewegungsausführungen von der Boulderwand auf die Kletterwand zu übertragen, und Kletternde risikominimierend anzuleiten.</p> <p>In Training, Spiele und Wettkampfformen werden den TeilnehmerInnen die Beanspruchungsreaktionen des Organismus vermittelt. Dadurch sind sie befähigt, systematische und kontinuierliche Trainingsanleitungen innerhalb eines Rahmenprogramms zu planen und umzusetzen.</p> <p>In Organisation und Regelwerk werden die TeilnehmerInnen mit Ethik und Regelkunde im Kunstwandklettern vertraut gemacht. Sie lernen Ausbildungssysteme und Unterrichtsformen kennen und sind dadurch in der Lage, individuelle Fördermaßnahmen zu setzen.</p> <p>In Rechtskunde werden den TeilnehmerInnen die Verantwortlichkeiten und rechtlichen Bestimmungen im institutionell verankerten Klettersport vermittelt. Sie werden über ihre Kompetenzen und Verantwortlichkeiten im Rahmen eines Seilkletterunterrichts mit Gruppen unterschiedlicher Altersstufen aufgeklärt sowie von elementaren Sportregeln in Kenntnis gesetzt. Dadurch wird das Verantwortungsbewusstsein der TeilnehmerInnen geschärft und die Wahrnehmung in Hinblick auf potenzielle Gefahren und deren rechtlicher Folgen vertieft.</p> | | |
| <p>Praktische Anwendungen</p> | <p>15</p> | <p>1</p> |
| <p>In den praktischen Anwendungen erwerben die TeilnehmerInnen die Kompetenzen über die sachgemäße Nutzung von Kunstkletterwänden sowie die fachgerechte Handhabung von Sicherungsmitteln.</p> <p>In Seilsicherungstechnik werden Materialkunde und Knotenkunde, An- und Abseilarten, situationsgerechte Sicherungs- und Absicherungsmethoden vermittelt sowie statisches versus dynamisches Sichern geschult. Dadurch lernen sie die grundlegenden Sicherungstechniken im Toprope und Vorstieg zu beherrschen und zu vermitteln.</p> <p>Zum Erlernen der Bewegungsabläufe im Vorstieg und Topropeklettern werden den TeilnehmerInnen exemplarisch praktisch-methodische Übungsreihen zu Seilführung, Positionierung und Orientierung an der Wand, Klinkmethoden & Falltechniken vorgestellt.</p> <p>Durch ein vielseitiges Angebot an Technik- und Taktikspielen lernen die TeilnehmerInnen sowohl technische Inhalte zu Greifen, Treten, Körperschwerpunktverlagerung, Standardbewegung, Seitlösung und Frontallösung an der Kletterwand als auch trainingspraktische Ziele</p> | | |

| | | |
|--|-----------|----------|
| zur Entwicklung von konditionellen Fähigkeiten umzusetzen und zu unterrichten. Im psychologischen Training lernen die TeilnehmerInnen, mentale Stärken und Schwächen zu erkennen und diese über entsprechende Verhaltensstrategien und Übungen zu regulieren. Zur Vorbereitung auf die nachfolgende Ausbildungsstufe im Outdoor-Bereich werden die TeilnehmerInnen in die diesbezüglichen sicherheitsrelevanten Themen eingeführt. | | |
| Summe UE | 30 | |
| Summe ECTS | | 3 |

Abschlussprüfung Theorie und Praxis

| | | |
|---|-----------|-------------|
| Die Abschlussprüfung besteht aus einem theoretischen und einem praktischen Teil. Der theoretische Teil wird in Form eines schriftlichen Tests abgehalten. Der praktische Teil umfasst zwei Teilbereiche: Zum einen werden bereits während des Kurses praktisch-methodische Aufgabenstellungen in Form von drei 20-25-minütigen Lehrauftritten unter besonderer Berücksichtigung des spielerischen Aspekts umgesetzt. Die Themenbereiche der Lehrauftritte umfassen Bewegungstechnik (an der Boulderwand, Mehrzweck- oder Kletterhalle und/oder Sprossenwand), das Lösen einer praktischen Boulder Aufgabe (Demonstration größenabhängiger Lösungsvarianten mit technischen Erklärungen) sowie Seil- und Sicherungstechnik. In einem zweiten Teil werden in der praktischen Abschlussprüfung in Hinblick auf Eigenkönnen und methodisch-didaktische Fähigkeiten folgende sicherungstechnische Handgriffe geprüft: Knoten (8-er Knoten, HMS, Bulin), Klinktechniken (Daumen-, Pinzettenmethode), Abbindeverfahren für HMS, halbautomatische und dynamische Sicherungsgeräte, Seilversorgung. Das klettertechnische Können (Bewegungs- und Vorstiegstechnik) wird in einer Kletterroute des Schwierigkeitsgrades 5c im Flash nachgewiesen. Die Fertigkeiten der Seilsicherungstechnik (unter Einbezug von dynamischem Sichern und Partnercheck) werden im Vorstiegssichern überprüft. | UE | ECTS |
| Summe ECTS | | 2 |

III. Abschluss und Benotung

Prüfungsmodus

Theoriefächer werden im Rahmen einer schriftlichen Prüfung über die jeweiligen Fachgebiete absolviert.

Die praktische Überprüfung erfolgt durch Lehrauftritte in der jeweiligen Sportart bzw. dem jeweiligen Ausbildungsbereich.

In den praktischen Anwendungen erlernen die TeilnehmerInnen durch selbständiges Üben, Anwenden und Vermitteln die neuen Inhalte.

Das vertiefende Selbststudium ist die Auseinandersetzung mit der erlernten Theorie und der Praxis zu Hause. Dafür müssen die Studierenden Fragen ausarbeiten, die von den jeweiligen Referentinnen und Referenten der Theoriefächer korrigiert und überprüft werden. Die praktische Auseinandersetzung (Massagetechniken, Inhalten aus Group Fitness, Gesund-und Vitalcoach, Pilates, Tanzen, Mountainbiken und Sportklettern-Indoor) erfolgt zusätzlich während der Ausbildungszeit. Die Studierenden haben die Möglichkeit, selbständig in freien Räumen des Universitätssportinstituts (der Universität) zu üben und ihre erworbenen Kenntnisse zu festigen.

Abschluss

Ein Zertifikatskurs ist abgeschlossen, wenn alle Prüfungen und Lehrveranstaltungen der dargestellten Module positiv absolviert wurden.

Benotung

Jedes Modul des Zertifikatskurses muss gemäß der definierten Prüfungsanforderung positiv absolviert werden. Die Prüfungsanforderungen sowie die Details zu den einzelnen Modulen werden rechtzeitig (mind. 6 Wochen) vor Beginn des Zertifikatskurses schriftlich veröffentlicht.

Die Benotung erfolgt gem. UG 2002 nach „Sehr gut“ (1), „Gut“ (2), „Befriedigend“ (3) oder „Genügend“ (4), bei negativem Ergebnis mit „Nicht Genügend“ (5).

In den Unterrichtseinheiten zur praktischen Anwendung sowie zum vertiefenden Selbststudium erfolgt die Benotung „mit Erfolg teilgenommen“ bzw. „ohne Erfolg“ teilgenommen.

Für die positive Absolvierung des Zertifikatskurses müssen alle Lehrveranstaltungen positiv beurteilt werden. Bei negativer Teilleistung ist die gesamte prüfungsimmanente Lehrveranstaltung (= „die Prüfung“) zu wiederholen (§77 Abs. 2 Universitätsgesetz 2002).

Unterrichtssprache und Anwesenheit

Die Unterrichtssprache ist Deutsch. Die Anwesenheitspflicht beträgt 70%.

Qualitätssicherung

Nach jedem Zertifikatskurs (ggf. nach jedem absolvierten Modul) werden die TeilnehmerInnen in Form eines standardisierten Fragebogens nach den Eindrücken der Vermittlung und ihrer Einschätzung der Relevanz der vermittelten Inhalte befragt. Die Befragungen dienen vor allem als Feedbackinstrument sowie als Planungsinstrument für die wissenschaftliche Leitung und die durchführende Organisationseinheit.