

## Die Ausbildung richtet sich an Berufsgruppen mit abgeschlossener Berufsausbildung aus den Bereichen

- Medizin
- Pflege
- Pädagogik
- Psychologie
- Psychotherapie
- Psychosoziales
- Sport- und Bewegung
- Ernährung

Details unter [www.downandup.at/Trainer](http://www.downandup.at/Trainer)

### Veranstaltungsort:

Bewegungskindergarten St. Veit/Glan  
Unterbergen 3, 9300 St.Veit/Glan  
(günstige Nächtigungskonditionen in der Nähe)

### Ausbildungsleitung:

Prim. Dr. Anna Maria Cavini  
Stephanie Perz, MSc

### Theorie- und Praxisseminare zu in Summe 50 UE

approbiert für 20 DFP Punkte

Block I: 13. - 15.09.2019

Block II: 04. - 06.10.2019

Jeweils

Fr 16:00 bis 20:00 Uhr

Sa 08:30 - 18:00 Uhr

So 08:30 - 16:00 Uhr

### Abschluss-Diplom:

- NEU: nach absolviertem Basis-Modul der ÖAG  
(Ausnahme für 2019, kann 2020 nachgeholt werden)
- nach 2-seitiger Abschlussarbeit und 75%iger Anwesenheit
- nach Nachweis der Ausbildungsvoraussetzungen  
ansonsten: Teilnahmezertifikat

### Kosten:

Inkl. Trainermanual, Kopierunterlagen, Rezepten  
und Vorträgen auf USB-Stick.  
450 EUR je Ausbildungswochenende zu 25 UE  
bei Einzahlung bis 31.05.2019  
480 EUR bei späterer Einzahlung

### Anmeldung:

[www.downandup.at/trainer](http://www.downandup.at/trainer)

### Information:

[www.downandup.at/trainer](http://www.downandup.at/trainer)  
[www.adipositas-austria.org](http://www.adipositas-austria.org)

### ACHTUNG!

Dringende  
Anmeldung,  
da beschränkte  
TeilnehmerInnenzahl!

### Stornierung:

Stornobedingungen  
siehe Homepage



## Ausbildung zum/zur Adipositastrainer/in für Kinder und Jugendliche

Übergewichtige Kinder und Jugendliche müssen  
früh verletzenden Spott und Hänseleien  
erfahren, haben ein erhöhtes Risiko selbst ein  
übergewichtiger Erwachsener zu werden und  
noch mehr unter den physischen und  
psychischen Folgeerkrankungen der Adipositas  
zu leiden. Viele Eltern machen sich Vorwürfe  
und sind hilflos.



Hier können SIE helfen - mit Wissen über die  
multifaktorielle Genese und die Wirkfaktoren  
bei der Unterstützung am Weg in eine  
gesündere, fittere und glücklichere Zukunft der  
ganzen Familie. Sei es in der täglichen Arbeit  
mit Kindern oder Eltern in ihrem Umfeld, als  
Multiplikator oder gezielt in einer  
Adipositasgruppe.

Der Schwerpunkt der Ausbildungsinhalte liegt in  
der praktischen Umsetzung und wird von einem  
interdisziplinären und erfahrenen Schulungsteam  
vorgetragen.

### Allgemeines

- Indikationen und Ziele
- Rahmenbedingungen, Qualitätssicherung und Evaluation
- Grundlagen der Rhetorik, Methodik und Didaktik der Adipositaschulung
- Aufgaben und Grenzen des Schulungsteams
- Materialien
- Aufbau eigener Schulungen

### Medizin

- Definitionen und Leitlinien
- Epidemiologie, Ätiologie
- Komorbiditäten, Folgen, Kosten
- Fetale Programmierung und Epigenetik
- Differentialdiagnostik und individuelle Problem-Analyse
- Behandlungsmöglichkeiten und Erfolgsaussichten



[www.downandup.at](http://www.downandup.at)  
[www.facebook.com/downandup](https://www.facebook.com/downandup)

### Inhalte der Theorie- und Praxisseminare

#### Psychosoziales

- Psychosoziale Grundlagen und Behandlung
- Beziehungsaufbau
- Flexible und rigide Kontrolle
- Soziale Kompetenz und Konfliktbewältigung
- Selbstwahrnehmung & Selbstakzeptanz
- Realistische Zielplanung und Motivationsförderung
- Schwierige Schulungssituationen
- Gesprächsführung, Rollenspiele

#### Körperliche Aktivität und Sport

- Sportwissenschaftliche Grundlagen
- Wirkung, Grenzen und Risiken von Bewegung
- Sportpädagogische Ansätze für die Praxis
- Belastungskriterien für gesundes Training
- Spaß an Bewegung und Stundengestaltung
- Outdoor und Waldpädagogik
- Entspannungstraining



#### Kontakt:

Stephanie Penz, MSc  
office@downandup.at  
0664 / 541 52 52

#### Familienschulung

- Elternarbeit und Erziehungskompetenz
- Elterncoaching
- Elterliche Förderung der Selbstwahrnehmung, Selbstakzeptanz und Stärken des Kindes
- Motivationsförderung und Zielplanung
- Beeinflussung des Ess-, Ernährungs- und Bewegungsverhaltens
- Einkaufstraining, Mahlzeitenzubereitung, Rezepte
- Gemeinsames Kochen (gesund, günstig, schnell)

#### Ernährung

- Ernährungswissenschaftliche Grundlagen
- Kinderpyramide und Lebensmittelauswahl
- Hilfsmittel in der Methodik und Didaktik
- Ampelfarben, Ernährungsfamilien
- Essverhaltens- und Einkaufstraining
- Gesunde Jause und gesunde Getränke
- Elternschulung
- Umsetzung in der Praxis, Kochtipps, Verkostungen

