

Die vielfältigen Lehrgänge des LFI

# Neu: Gesunde Begleitung

Teil 21: Zertifikatslehrgang Gesundheitsbegleiter



Sehr viele Bäuerinnen absolvieren die Ausbildung zur Gesundheitsbegleiterin

FOTO: LFI STMK.

Immer mehr Menschen wollen aktiv die Verantwortung für die eigene Gesundheit übernehmen. Ausgebildete Gesundheitsbegleiter stehen ihnen mit Rat und Tat zur Seite.

USCHI SORZ, LK ÖSTERREICH

„Der Zertifikatslehrgang Gesundheitsbegleiter ist für mich ein echtes Highlight, weil die Teilnehmerinnen so engagiert sind“, sagt Bärbel Pöch-Eder, pädagogische Gesamtleiterin des LFI-Kurses in der Steiermark. „Und weil ich sie wirklich bewundere“, setzt sie im selben Atemzug hinzu. Die ausgebildete Psychologin unterrichtet selbst einige Kommunikationsfächer und weiß, wie fordernd der Lehrgang sein kann – gerade für Menschen, die mitten im Leben stehen und vielfältige Verpflichtungen haben. „Die Inhalte sind umfassend und decken sehr viel Know-how ab.“ Schließlich

müssen Gesundheitsbegleiter ihre Klientel fundiert über Bewegung, Entspannung, Stressvorbeugung und Ernährung beraten können und in der Lage sein, selbstständig Kurse in ihren Gemeinden abzuhalten.

## Umfangreiche Ausbildung

Dieses breite Wissen, diese vielen Themenbereiche müssen erst einmal gründlich studiert werden. Und sein Angebot soll man natürlich vermarkten können und die betriebswirtschaftlichen und rechtlichen Grundlagen kennen. Nicht umsonst werden die bisherigen 400 Unterrichtseinheiten nun auf 540 erweitert. „Das sind ca. 70 Seminarstage in einem Zeitraum von acht bis zehn Monaten.“ Am häufigsten nehmen Bäuerinnen teil, grundsätzlich steht der Lehrgang aber jedem offen, der einen Basisberuf hat und sich einen interessanten Nebenerwerb aufbauen möchte. „Es gibt in der Steiermark rund 50 Absolventen, davon zwei Männer.“ Dass das sehr motivierte Leute sind, belegen eine Vereinsgründung und der rege

Kontakt untereinander. „Auch die Fortbildung, die das LFI jährlich anbietet, wird sehr gut in Anspruch genommen.“

## Gute Startbedingungen

Am ersten Kurstag gilt Pöch-Eders besonderes Augenmerk der Teambildung. „Denn in einer guten Gruppe gibt es sehr viel gegenseitige Unterstützung.“ Da viele schon lange nicht mehr ein so großes Lernpensum zu bewältigen hatten, steht zunächst Lerntraining auf dem Stundenplan. Und unter der Leitung eines Sportwissenschaftlers wird ein Walktest absolviert. So erhalten die Teilnehmer die eigene Fitness und feilen in weiterer Folge gezielt an ihren Stärken und Schwächen. All das schafft schon zu Beginn ideale Voraussetzungen. „Wichtig sind mir auch Toptrainer, die gut ausgebildet sind und einen Zugang zum bäuerlichen Leben haben.“ Für den großen Bewegungsteil sind das zumeist Sportwissenschaftler. „Dabei liegt ein Schwerpunkt auf gesunder Bewegung“, erläutert

## Details

### Ausbildungs-inhalte

- Bewegung, Entspannung, Ernährung, Kinesiologie
- Anatomie, medizinische Grundlagen
- Unternehmertraining
- Kommunikation, Auftreten nach außen, Rhetorik
- Körpersprache
- Marketing
- Rechtliche Grundlagen
- Betriebswirtschaft
- Erste Hilfe
- Entwicklung des eigenen Angebotes (Projektarbeit)

Informationsabend: 28. Oktober, 17 Uhr, Bildungszentrum Raiffeisenhof, Graz.

Nächster Lehrgang in der Steiermark: Jänner 2009.



Pöch-Eder, „also wie man richtig hebt und zieht, seinen Bewegungsapparat schont.“ Ein weiterer Aspekt ist die mentale Einstellung: Was kann ich selbst in meinem Alltag für meine Gesundheit tun?

Im Zertifikatslehrgang entwickeln die Teilnehmer ihr individuelles Angebot. „Es gibt Menschen, die später Rücken- und Haltungstraining anbieten, andere machen Beckenboden-gymnastik, Stressvorbeugung, Kinesiologie, Nordic Walking oder Kurse über Ernährung und Wohlfühlgewicht“, nennt Pöch-Eder nur einige der vielen Möglichkeiten für Absolventen. Zielgruppen können beispielsweise Frauen, Kinder, Jugendliche oder alte Leute sein. „Es gibt einige, die Fitnessprogramme für Kinder anbieten und damit in Schulen und Kindergärten gehen.“ Die eigene Spezialisierung wird in der Abschlussarbeit dokumentiert. „Wir begleiten jeden Einzelnen dabei, ein Angebot zu finden, das zu ihm passt und sich am Betrieb oder im persönlichen Umfeld umsetzen lässt.“