

Informationen zum Bildungsangebot

Inhaltsverzeichnis

1. Teil (Seite 3 – 5)

- 1.1 Aufnahmebedingungen, Voraussetzungen
- 1.2 Struktur der Ausbildung, Zusatztraining, Ferien
- 1.3 Der Weg zum eidgenössischen Fachausweis
- 1.4 Unterrichtsform, Prüfungen, Rekurs, Absenz, Abschluss, eidg. Fachausweis
- 1.5 SVEB Modul 1
- 1.6 EduQua-Anerkennung
- 1.7 Befähigung, Anwendung, Tätigkeitsfelder
- 1.8 Ausbildungskosten des Lehrgangs

2. Teil (Seite 5 – 12)

- 2.1 Schwerpunkte, Inhalte und Ziele der Ausbildung
- 2.2 Lehrplan der Ausbildung
- 2.3 Körper- und Bewegungsschulung.
- 2.4 Gestalterische Grundlagen
- 2.5 Medizinische und wissenschaftliche Grundlagen
- 2.6 Spezielles
- 2.5 Erwachsenenbildung
- 2.6 Unterrichtseinheiten, Berufspraxis, Selbststudium

1. Teil (1.1 – 1.8)

1.1 Aufnahmebedingungen, Voraussetzungen

- Mindestalter 20 Jahre. Eine obere Altersbegrenzung gibt es nicht
- Abgeschlossene Berufsausbildung
- Entwicklungsfähige Beweglichkeit, rhythmisches Gefühl
- Erfahrung in Körperarbeit. Über längere Zeit durchgeführtes Bewegungstraining
- Hohe Motivation. Freude am Umgang mit Menschen aller Altersklassen
- Persönliche Reife. Physische und psychische Belastbarkeit
- Teilnahme an einem Einführungsseminar. Das Seminar ist zugleich Eignungsabklärung

1.2 Struktur der Ausbildung, Zusatztraining, Ferien

- Die Ausbildung ist 3-jährig und berufsbegleitend. Sie beinhaltet ca. 1630 Lektionen (à 45') sowie Selbststudium. Sie setzt sich wie folgt zusammen:
- Ein wöchentlicher Unterrichtstag (09.30 – 18.00)
- Sechs 4-tägige Blockkurse pro Jahr, die jeweils ein Wochenende mit einbeziehen (09.30 – 17.00)
- Im ersten und zweiten Jahr je ein 5-tägiger Intensivkurs, im dritten Jahr zwei 5-tägige Intensivkurse (09.30 – 17.00)
- Zusatztraining: Die/der Studierende verpflichtet sich, mindestens einmal wöchentlich ausserhalb der Schule an einem Körper- und Bewegungstraining teilzunehmen
- Praktika (mindestens 10 Lektionen) und Selbststudium
- Ferien: Während der Schulferien der Stadt Zürich (mit Ausnahme der Sportferien)

1.3 Der Weg zum eidgenössischen Fachausweis

- Unsere Ausbildung in Bewegungspädagogik bereitet auf folgenden Fachausweis vor: **Spezialist oder Spezialistin Bewegungs- und Gesundheitsförderung**. Es besteht somit die Möglichkeit, nach erfolgreichem Abschluss des Lehrgangs den eidgenössischen Fachausweis zu erlangen. Ab Januar 2018 werden Auszubildende, die sich in ihrem Lehrgang auf eine eidgenössische Prüfung vorbereiten, vom Bund finanziell unterstützt. Die *Schule für Bewegung Zürich* ist von der *SFGV und Oda Bewegung und Gesundheit* zur Durchführung der dafür vorgegebenen sieben Modulprüfungen akkreditiert worden.

1.4 Unterrichtsform, Prüfungen, Rekurs, Absenz, Abschluss, Fachausweis

- Die Unterrichtsform verläuft – entsprechend der Inhalte und Themen – entweder vor ganzer Klasse (Frontalunterricht), in Gruppen, zu zweit (z.B. Partnerarbeit) oder allein.
- Um die Ausbildung erfolgreich abzuschließen, sind über die drei Jahre Lern- und Lehrproben sowie vier schriftliche Basismodulprüfungen (im letzten Drittel des 2. Ausbildungsjahres), eine Wahlmodulprüfung und zwei Hauptmodulprüfungen (im letzten Drittel des 3. Ausbildungsjahres) zu absolvieren. Den Abschluss bilden eine schriftliche Arbeit und die Erteilung einer Bewegungslektion vor der Klasse.
- Im Fall die/der Studierende in einer Prüfungsarbeit als Schlussbewertung ein *nicht erfüllt* erhält, hat sie/er die Möglichkeit, bei der Schulleitung innert 30 Tagen eine schriftlich begründete Einsprache zu erheben. Es verbleibt auch fernerhin die Möglichkeit, beim

Schweizerischen Fitness- und Gesundheitscenter Verband, SFGV, innert 30 Tagen schriftlich begründet Rekurs einzuweisen.

- Die Studierenden verpflichten sich grundsätzlich, am Unterricht regelmäßig teilzunehmen. Bei bis zu maximal 20% Fernbleiben vom Unterricht besteht in der Regel noch die Möglichkeit, die Ausbildung erfolgreich abzuschließen. Sollte die Absenz aber über die drei Jahre mehr als 20% betragen, ist ein erfolgreicher Abschluss des Lehrgangs nicht mehr gewährleistet. Die Absolventin/der Absolvent erhält somit keinen Fähigkeitsausweis für den Lehrgang «Körper- und Bewegungsschulung», sondern eine schriftliche Bestätigung ihrer/seiner Teilnahme an der dreijährigen, berufsbegleitenden Ausbildung.
- Nach erfolgreichem Abschluss der 3-jährigen, berufsbegleitenden Ausbildung erhält die Absolventin/der Absolvent den Fähigkeitsausweis für «Körper- und Bewegungsschulung», der sie/ihn befähigt, Bewegungs- und Trainingsangebote im Rahmen der Gesundheitsförderung, der Freizeit und der Sekundärprävention zu gestalten.
- Bedingt durch den oben benannten Fähigkeitsausweis besteht nun auch die Möglichkeit, durch eine externe Prüfung den eidgenössischen Fachausweis zur «Spezialistin/zum Spezialisten Bewegungs- und Gesundheitsförderung» zu erlangen. Die Zulassung zu dieser Prüfung setzt aber eine Unterrichtspraxis voraus von mindestens 750 Lektionen auf dem öffentlichen Bewegungsmarkt in mindestens zwei bis maximal fünf Jahren.

1.5 SVEB Modul 1

- An der Bewegungsschule erwerben die Teilnehmenden die notwendigen fachlichen Kompetenzen in Bewegungspädagogik sowie eine gute persönliche Bewegungsqualität als Basis für einen fundierten Bewegungsunterricht. Die Bewegungsschule legt darüber hinaus grossen Wert auf den Erwerb der andragogischen Fähigkeiten für die Arbeit mit Erwachsenen und integriert die fachlichen Themen des SVEB Modul 1 (FA-M1) in den Ausbildungslehrgang. Nach erfolgreichem Abschluss des Lehrgangs und dem Praxisnachweis gemäss SVEB-Vorgabe (150 erteilte Unterrichtsstunden an Erwachsene in einem Zeitraum von mindestens 2 Jahren) erhalten die Absolventinnen/die Absolventen das SVEB Modul 1 Zertifikat.

1.6 EduQua-Anerkennung

- Die Schule für Bewegung Zürich ist EduQua-zertifiziert. Mit dem EduQua-Label werden Weiterbildungsinstitutionen ausgezeichnet, die bestimmte, vorgegebene Qualitätsstandards erfüllen. Die sechs EduQua-Kriterien sind: Bildungsangebote, Information, Ausbildung, Auszubildende, Qualitätsmanagements-System, Führung.

1.7 Befähigung, Anwendung, Tätigkeitsfelder

- Absolventinnen oder Absolventen der Schule für Bewegung Zürich sind befähigt, mit Menschen jeden Alters zu arbeiten, sei dies in ausgleichender, gymnastischer oder tänzerischer Richtung als auch in der gezielten Prävention und Gesundheitsförderung. Sie setzen ihre erworbenen Kenntnisse der Anatomie, Physiologie, Pathologie und Ergonomie in zielgerichtete, klar definierte Konzepte um. Durch den Erwerb ihrer pädagogischen Kenntnisse sind sie zur Gestaltung von Unterrichtseinheiten verschiedenster Schwerpunkte und Themenbereiche und zur Kursplanung auf längere Zeitsicht hin befähigt. Sie arbeiten auch vorwiegend mit der Körperwahrnehmung, der Bewegungs- und Haltungsschulung sowie der Atmung und Entspannung. Anstellungen sind möglich in Freizeitzentren, Vereinen, Firmen oder

Privatschulen, in Kliniken, Alters- oder Pflegeheimen sowie in Rehakliniken. Häufig arbeiten sie auch als Selbständigerwerbende in eigenen Studios oder – zumeist in Teilzeitpensen – als Angestellte.

1.8 Ausbildungskosten des Lehrgangs

- Einführungsseminar und Eignungsabklärung CHF 120.-
 - Eintritts- bzw. Grundgebühr (einmalig) CHF 1.800.-
 - Pro Jahr (zahlbar in 12 Raten à CHF 850.-) CHF 10.200.-
- (Im Schulgeld nicht inbegriffen: Fachbücher und ausserschulisches Training)

2. Teil (2.1 – 2.5)

2.1 Schwerpunkte, Inhalte und Ziele der Ausbildung

Grundanliegen unserer bewegungspädagogischen Arbeit ist die Erhaltung und Wiederherstellung von Gesundheit und Beweglichkeit. Wir wollen den einzelnen Menschen fördern in Bezug auf

- die Entwicklung des Körperbewusstseins und der körperlichen Leistungsfähigkeit
- die Entfaltung von Ausdruck und Bewegungsfreude
- die Steigerung des körperlichen und seelischen Wohlbefindens und die Stärkung des Lebensgefühls

Bewegung und Pädagogik sind die beiden Begriffe, die die Ausbildung wie einen roten Faden durchziehen. Der Weg zum Unterrichten führt

- über die eigene Körpererfahrung und Bewegungsschulung
- über das Erkennen und Verstehen der eigenen Person
- über theoretisches und praktisches Wissen
- zur Beobachtung und zum Verstehen des Menschen in seiner Haltung, seiner Bewegung und seinem Körperausdruck
- zur didaktisch-methodischen Umsetzung des Erlernten in den Gruppenunterricht und in die Einzelarbeit unter Berücksichtigung gesundheitlicher, erzieherischer und sozialer Aspekte.

Das Ausbildungskonzept ist aus der Idee entstanden, wesentliche Elemente des Menschen in einer ganzheitlichen Bewegungsausbildung zu berücksichtigen und dabei interdisziplinär vorzugehen. Die verschiedenen theoretischen wie praktischen Fächer werden als wesentliche Elemente zu einem Ganzen zusammengefügt. Das Ausbildungskonzept ist prozessorientiert; es beinhaltet Theorie, Praxis, Berufspraxis und Selbststudium. Es gliedert sich in folgende Bereiche:

1. *Theoretische Grundlagen:* Anatomie und Physiologie, Trainingslehre, Pathologie und Ergonomie, Grundlagen der Ernährung
2. *Didaktische und pädagogische Grundlagen:* Didaktik, Methodik, Pädagogik, Andragogik
3. *Bewegungsschulung:* Körper- und Bewegungsbildung, Zeitgenössischer Tanz, Hatha Yoga, Pilates-Methode, Gymnastik, Spiraldynamik, Rückenschulung, Atemlehre, div. Entspannungsmethoden, BMC® und Tanzimprovisation, Musik und Rhythmus
4. *Berufliches Umfeld:* Netzwerk und Weiterbildung

Inhalte und Ziele der Ausbildung sind das Kennen- und Verstehenlernen von Bewegung, Körperausdruck, Rhythmus und Atmung und die Umsetzung des Erlernten in den Bewegungsunterricht mit Gruppen und in die Einzelarbeit.

2.2 Lehrplan der Ausbildung

Der Lehrplan der Ausbildung teilt sich wie folgt auf:

- Körper- und Bewegungsschulung
- Gestalterische Grundlagen
- Medizinische und wissenschaftliche Grundlagen
- Spezielles
- Erwachsenenbildung

2.3 Körper- und Bewegungsschulung

- **Bewegungserfahrung und Didaktik:** Körperbewusstsein, Tonus, Gleichgewicht, Raum und Zeit – die Erfahrung dieser fünf Aspekte des Erlebens von Körperarbeit und –bewegung wird in Übungen, Improvisationen, Behandlungen und theoretischen Überlegungen zugänglich gemacht. Diese verschiedenen Elemente bilden die Grundlage einer praxisorientierten Auseinandersetzung mit Bewegungsarbeit und deren Didaktik.
 1. Jahr: Auseinandersetzung mit der sensomotorischen Entwicklung vom Säugling bis zum Schulkind und Erwerb von Kenntnis. Auseinandersetzung mit der Bewegungsentwicklung des Menschen im höheren Lebensalter und Erwerb von Kenntnis. Sicht auf psychische und soziale Aspekte im Alter. Gestaltung von Stunden für Kinder und alte Menschen.
 2. Jahr: Von der Berührung bis zur Behandlung. Erwerb der Praxis, Klienten im Einzelunterricht passiv zu bewegen zur Vertiefung des Körperbewusstseins, als Haltungsschulung, als Schmerzvorbeugung oder –minderung, als Vermittlung von Wohlbefinden.
 3. Jahr: Arbeitsmethode: Übungen, Improvisationen und Gestaltungen, in denen die Wahrnehmung des sich bewegenden und zum Partner in Beziehung stehenden eigenen Körpers geschult wird. In nachfolgenden Gesprächen und theoretischen Überlegungen werden diese Vorgänge vertieft.
- **Gymnastik:** Ziel des Unterrichts ist das Erlernen eines umfassenden gymnastischen Bewegungs- und Übungsrepertoires und die Umsetzung in eine vielfältige bewegungspädagogische Arbeit. In der Fachdidaktik wird grossen Wert daraufgelegt, dass die/der Auszubildende eine authentische Bewegungssprache für eigene Anleitungen findet, die Zielsetzungen und Systematik einer Bewegungslektion kennt und auch fähig ist, Bewegungsausführungen zu beobachten, zu analysieren und taktil oder verbal zu korrigieren
 1. Jahr: Körperbildung in Gymnastik durch aktives Bewegungstraining. Lernen durch Erleben. Erarbeiten festgelegter Übungslehrgänge nach Körperregionen. Erste Auseinandersetzung mit elementaren Bewegungsthemen. Erste methodische Grundlagen.
 2. Jahr: Bewegungsbeobachtung und Korrektur. Arbeit mit Gymnastikgeräten. Didaktik-Methodik. Erste Anleitungen in der Klasse. Gestaltung eigener Bewegungsabläufe und Lektionen. Unterrichten.
 3. Jahr: Spezifische Rückengymnastik. Gymnastik im Zusammenhang mit Bewegung im Alltag. Unterrichtsplanung, –gestaltung und –durchführung.

Hatha Yoga: Die Ziele dieses Fachs sind die intensive Auseinandersetzung mit der eigenen Person, das Erkunden und Erweitern der körperlichen und mentalen Grenzen und Möglichkeiten. Dieses Fach vermittelt grundlegende Techniken des traditionellen Hatha Yoga mit dem Ziel, diese später in den Bewegungsunterricht integrieren zu können. Der Unterricht legt besonders Wert auf eine Verknüpfung mit den anderen Fächern.

1. Jahr: Einführung ins Hatha Yoga unter Einbezug von theoretischen Hintergrundinformationen verbunden mit viel praktischer Arbeit. Das Erleben und Erfahren am eigenen Körper stehen dabei im Mittelpunkt.
 2. Jahr: Weiterführung und Intensivierung der praktischen Arbeit. Vertiefung der bisher erlernten Techniken und erarbeiten von zusätzlichen Techniken. Gezielte Schulung der Beobachtungsgabe.
 3. Jahr: Bewusste Auseinandersetzung mit den eigenen körperlichen und mentalen Grenzen unter Einbezug von schwierigem und herausforderndem Übungsmaterial. Reflektieren des eigenen Entwicklungsprozesses. Transfer der erlernten Techniken und den persönlichen Erfahrungen in den praktischen Bewegungsunterricht für Laien.
- **Pilates-Methode:** In diesem Fach werden die Auszubildenden die theoretischen Grundlagen und ihre Prinzipien erlernen; sie werden die Zielsetzungen des Fachs durch Bewegung umsetzen und erleben. Die Auseinandersetzung mit der Pilates-Methode ermöglicht das Kennenlernen seiner eigenen körperlichen und mentalen Grenzen, woraus sich die Wahrnehmung und das Körperbewusstsein entwickeln. Grosser Wert im Unterricht wird auf die Bewegungsqualität sowie auf die Kontrolle der Körpermitte gelegt.
 1. Jahr: Einführung in die Methode mit den historischen und theoretischen Grundlagen. Die Prinzipien in praktischer Bewegungsarbeit erleben. Erarbeiten der Basisübungen.
 2. Jahr: Erweiterung des Übungsrepertoires, und die eigene Bewegungsqualität verfeinern. Beobachten. Korrektur durch verbale Anleitung und taktile Führung lernen. Gruppenarbeit für die erste Anleitung in der Klasse.
 3. Jahr: Erweiterung der eigenen Körperarbeit durch schwierigere Übungen. Verknüpfen mit anderen Bewegungsformen und Methoden. Das Kennenlernen anderer Hilfsmittel wie kleine Geräte, oder Übergangsübungen für die Gestaltung einer Lektion.

2.4 Gestalterische Grundlagen

- **BMC® und Tanzimprovisation:** Body-Mind-Centering® ist eine Körperwahrnehmungs- und Bewegungsmethode und gehört heute zu den wichtigsten somatischen Methoden. Die Grundlage der Arbeit bildet das Erforschen der anatomisch-physiologischen Strukturen im Einklang mit der frühkindlichen Bewegungsentwicklung.
 1. Jahr: Durch spezifische Berührung, innere Aufmerksamkeit und Bewegung erweitern wir unsere Wahrnehmung für einzelne Körpersysteme wie Skelett, Muskulatur, Faszien, Organe, Flüssigkeiten, Drüsen und Nervensystem. Wir erforschen ihren Einfluss auf die Bewegung und den Ausdruck sowie ihr gegen-seitiges Zusammenwirken. Dabei können wir neue Bewegungsansätze entdecken, unser Vokabular erweitern und facettenreicher gestalten.
 2. Jahr: Die Reflexe und Bewegungsmuster der frühkindlichen Entwicklung bilden so-zusagen das Alphabet der Bewegung. Dies aktiv zu erleben lässt uns die eigenen Ursprünge sowie das Zusammenspiel von Sinneswahrnehmung und Bewegung klarer begreifen. Dies können wir in einer ausbalancierten Haltung und müheloserer Bewegungskoordination nutzen. Die Prinzipien der Bewegungsmuster lassen sich sehr gut im eigenen Unterricht anwenden und integrieren.

3. Jahr: Dies alles bilden die Inspirationsquellen für Bewegungs- und Tanzimprovisation als Ausdrucksform und Gestaltungsmittel. Der Unterricht gliedert sich in angeleitete und freie Sequenzen. Schwerpunkt bildet das Entwickeln und Vertiefen der eigenen Wahrnehmung und des persönlichen Bewegungsvokabulars. Wir improvisieren und gestalten in Solos, Duets, Trios und Gruppen.
- **Musik und Rhythmus:** Der Unterricht öffnet den persönlichen Zugang zu Musik und Rhythmus und führt zu einem differenzierten Umgang der beiden Bereiche in Bezug zur Bewegung. Die Arbeitsweise ist erlebnis- und praxisorientiert. Schwerpunkte in den Blockkursen sind:
 1. Rhythmus – Klang:
Pulsation, Beat – Off-Beat, Staccato-Legato
Bodypercussion, Unabhängigkeitsübungen, Koordination Fuss-Hand-Stimme
Umsetzung einfacher afrokubanischer Rhythmen auf Schlaginstrumente wie Trommeln, Tambourin, Stöcke ..., Schlagtechnik
Einfach Gruppenarrangements
Liedbegleitung (Klangstäbe, Melodieinstrumente)
 2. Stimme:
Atem, Ton, Melodie, Sprache, Gesang
 3. Improvisation:
Zusammenspiel von Stimme, Körper und Instrument
Experimente mit musikalischen und bewegten Themen
 4. Musiktheoretische Aspekte:
Struktur und Aufbau von Musik-Stücken, Liedform
Notenwerte und Notation (Melodie- und Rhythmusmuster)
Tempi, Taktarten
 5. Musik und Bewegung:
Bewegungsbegleitung mit Stimme, Körper, Instrument
Fortbewegungsarten, Bewegungsqualitäten
Bewegungsgestaltung, die Zeit, das Zählen und der Atem, Pause
Musik hören, auswählen und einsetzen
Stilrichtungen, Epochen, Tanzmusik aus aller Welt
Einsatz von unterstützendem Material
 6. Therapeutische Aspekte:
Auswirkung von Klang und Pulsation auf Körper, Geist und Emotion
Körperrhythmen, zyklische Rhythmen (Meditation, Rituale, Dreh- und Kreistänze ...)
 - **Zeitgenössischer Tanz:** Der Tanz – eine bewegende Stimme/Gesang des Körpers. Energie fliessen lassen, ganz im Tanz sein, die eigene Tanzstimme finden, Raum ein- und wahrnehmen, im Rhythmus pulsieren, in Emotionen schwelgen. Damit all diese wunderbaren Elemente erfahren werden können, wird die Basis des Modern Dance (José Limon und Graham Technik) erlernt. Diese bildet das Fundament, auf welchem wir aufbauen, um differenzierter mit dem Körper, dem Raum und der Musik umgehen zu können.
 1. Jahr: Aufbautraining (basierend auf der Moderndance-Technik). Schwerpunkte des Trainings sind die Haltung, die Bewusstwerdung der Wirbelsäule, der koordinierte Gebrauch der Arme und Beine, Gewichtsverlagerung, sich mit dem Boden anfreunden sowie das Verstehen der Raumrichtungen. Die/der Studierende soll vertraut werden mit den Hauptelementen der genannten Technik und dem Vokabular des Tanzes allgemein.
 2. Jahr: Tanz und Dynamik. Die Übungen werden komplexer, die Abläufe differenzierter und länger, die Koordination verschiedener Bewegungssequenzen anspruchsvoller. Grosser Wert

wird auf Präzision und tänzerischen Ausdruck gelegt. Rhythmus, Dynamik und verschiedene Spannungszustände werden geübt sowie das selbständige Vortragen des Tanzes. Auch Imagination, bewegte Bilder und der Atem werden deutlicher als Hilfsmittel für eine bewusste Bewegungssprache, für Körperbewusstsein, Dynamik und Ausdruck eingesetzt.

3. Jahr: Tanz und Komposition. Die/der Studierende beginnt eigene Bewegungssequenzen zu entwickeln. Es geht darum, die Kreativität, Selbständigkeit und Sicherheit im Finden der eigenen Bewegungssprache zu fördern. Die letzten Monate sind zum grossen Teil der Kreation eines Abschlussstückes gewidmet, welches die Klasse zusammen mit der Lehrerin choreografiert, ohne dabei die Tanztechnik zu vernachlässigen. Das Erwerben der Präsenz für die Bühne, die Ausstrahlung und die Tanz-Rollen werden im Vordergrund stehen.

2.4 Spezielles

- **Der bewusste zugelassene Atem:** Der Atem – in bewusster Weise zugelassen – wirkt als bewegender Vorgang auf den gesamten Menschen ein. Atembewegung als ursprüngliches ganzheitliches Geschehen wiederzuentdecken und zu erfahren ist Ziel innerhalb der Ausbildung in Bewegungspädagogik.

Vermittels fließender und rhythmischer Bewegungsübungen sowie durch die Arbeit mit Vokalon- und Konsonantenbewegungen soll differenziertes Körper- und Atemraumempfinden kennengelernt werden. Ein weiteres Ziel ist das Erarbeiten eines durchlässigen Körpers und dabei das Bewusstwerden der durchschwingenden individuellen Atembewegung.

Über das Kennenlernen der Ausatembewegungsrichtungen, der Spann- und Zentrumskräfte im Atem und ihre Wirkung auf die Haltung geschieht empfindende Erweiterung des eigenen Körper- und Atembildes. Bewusstes Erfahren der äusseren eingesetzten Bewegung, verbunden mit dem Fluss der inneren Atembewegung, soll diese Wahrnehmung vertiefen. Daraus entwickelt sich in einem weiteren Schritt das Sehen lernen der Atembewegungsmuster in Verbindung zur Körperhaltung und zum Körperausdruck bei anderen.

2.5 Medizinische und wissenschaftliche Grundlagen

- **Anatomie und Physiologie:** Dieses Fach vermittelt grundlegende Kenntnisse über Bau und Funktion des menschlichen Körpers. Erfahrungen aus dem Bewegungsunterricht sollen wissenschaftlich verankert werden und so ein umfassendes Bewegungsverständnis ermöglichen. Anatomische Strukturen werden fundiert erarbeitet und zur Funktion in Bezug gesetzt. Thematisiert wird auch die Beobachtung und die Beratung von sinnvollem Gebrauch des Bewegungsapparates im Alltag. Beispiele aus Pathologie/Traumatologie und Prophylaxe werden herangezogen, um den Sinn zu schärfen für die physiologischen Möglichkeiten und Grenzen von Bewegungsabläufen und Körpereinsatz.
1. Jahr: Funktionelle Anatomie des Bewegungsapparates. Knochen, Gelenke, Muskeln. Bewegungsmuster. Themenschwerpunkte sind Bewegungsaufbau und –verankerung am Schultergürtel und der oberen Extremität als Voraussetzung für die menschliche Handlungsvielfalt.
 2. Jahr: Fortsetzung und Vertiefung. Themenschwerpunkte sind die Wirbelsäule, das Bauchkorsett, der Beckenring und untere Extremität als Voraussetzung für Körperhaltung und Fortbewegung.
 3. Jahr: Gesamtzusammenhänge Anatomie/Physiologie. Organe und Organsysteme. Themenschwerpunkte sind Herz-Kreislauf, Atmung, Stoffwechsel und Nervensystem.

Anmerkung: Über alle drei Jahre wird ein Basiswortschatz an Fachausdrücken erarbeitet (Terminologie).

- **Ergonomie und Pathologie:** Dieser Kurs vermittelt das Wissen über die wichtigsten Krankheitsbilder des Bewegungsapparates und gibt einen Überblick über deren Symptome und Bewegungseinschränkungen und die entsprechenden Behandlungsmöglichkeiten. Übungen werden entsprechend analysiert und je nach Situation modifiziert, um den bestmöglichen Nutzen zu erzielen.
Die Auszubildenden erhalten Sicherheit im Umgang mit Beschwerden und sind fähig, Übungen individuell anzupassen.
Sie werden auch die Grundlagen der Ergonomie und die physikalischen Gesetze des Bewegungsapparates, wie Körperbau und Körperkräfte, sowie die Arbeitsabläufe verschiedener Arbeitssituationen erfahren und werden fähig sein, diese zu analysieren. Wie lässt sich ein Arbeitsplatz <optimal ergonomisch> gestalten, und wie kann sich der Mensch <optimal der Arbeitssituation> anpassen?
- **Grundlagen der Ernährung:** In diesem Kurs werden die wesentlichen Begriffe und Zusammenhänge der westlichen Ernährungslehre vermittelt und verhelfen dadurch den Auszubildenden zu einer differenzierteren Betrachtungsweise im weiten Feld der Ernährung.
- **Trainingslehre:** In der Vermittlung der Grundlagen der Trainingslehre geht es insbesondere darum, Kenntnisse für die Trainingsplanung aufzubauen, um zielgerichtet unterrichten zu können. Themenschwerpunkte bilden dabei: Funktionelle Anatomie und Grundlagen der Faszienlehre, Bewegungssteuerung, Beweglichkeitstraining, Energiebereitstellung, Grundlagen zum Krafttraining mit dem Fokus auf Rumpfkraftigung, Verbesserung der Körperwahrnehmung sowie der Koordination, Bewegungslernen.

2.6 Erwachsenenbildung.

- **Andragogik: Lehren & Lernen:** Dieses Fach befähigt die Teilnehmenden in ihrem Fachbereich Lernveranstaltungen vorzubereiten, durchzuführen und auszuwerten. Sie können ihre Zielgruppe analysieren und die Lehrziele entsprechend ausrichten. Sie setzen angepasste Methoden ein, um die gesetzten Ziele innerhalb der gegebenen Rahmenbedingungen zu erreichen und auszuwerten. Sie sind fähig, die Beziehungs- und Interaktionsebene zwischen ihnen, den Teilnehmenden und unter den Teilnehmenden zu gestalten und können mit Störungen umgehen. Sie sind sich Ihrer Rolle, Aufgaben und Kompetenzen als leitende Person bewusst und können diese ausfüllen. In diesem Fach sind folgende Bereiche vertreten: Kommunikation, Didaktik, Andragogik, Methodik, Gruppendynamik und Diversity.
- 1. Jahr: **Kommunikation:** Die Auszubildenden erlernen die Grundlagen der Kommunikation, und sie erkennen das Wechselspiel zwischen Senden und Empfangen und sind sich der Wechselwirkungen und Beeinflussungen von sich selbst, anderen Menschen, Themen, Prozessen und Kontext bewusst. Sie können ihr Fühlen, Denken und Handeln reflektieren und gegebenenfalls ausdrücken. Sie erwerben das Werkzeug für eine ziel- und lösungsorientierte Kommunikation.
Didaktik: Die Auszubildenden erfahren und erlernen, wie man den einfachen, didaktischen Leitfaden: „Planen ⇔ Durchführen ⇔ Auswerten“ kombiniert mit dem didaktischen Dreieck für die Unterrichtsplanung anwenden kann. Sie erkennen somit den Weg von der Grob- zur Feinplanung, von den Richtzielen über die Grobziele zu den Feinzielen inkl. Zielbereiche und Intensität, und sie wissen um den Sinn und Gewinn aus Evaluationen.
Andragogik: Die Auszubildenden erfahren die Unterschiede zwischen Kinder, Jugendlichen und Erwachsenen im Zusammenhang mit Lernen, und sie wissen um die Lern- und

Motivationsstrukturen von erwachsenen Teilnehmenden und ziehen daraus ihre andragogischen Überlegungen.

2. Jahr: *Lernen und Lehren*: Die Auszubildenden erfahren und erkennen den Unterschied zwischen Lernen und Lehren. Sie haben sich mit ihrer eigenen Lernbiographie auseinandergesetzt und können diese abstrahieren. Sie wissen um die Lerntypen, Lernstile und die Leitlinien für lebendiges lernen.

Methodik: Die Auszubildenden erfahren und erkennen die drei <W> der Methodik. Wie: Mit welcher Lehrstrategie lässt sich das Lernziel optimal erreichen? Wodurch: Mit welchem Unterrichtsverfahren können die Lernziele effizient erreicht werden? Womit: Mit welchen Hilfsmitteln werden die Inhalte optimal an die Lernenden vermittelt? – Sie erlernen unterschiedliche Unterrichtsformen, Methoden für bestimmte Unterrichtssituationen (Einstieg, Kennenlernen, Hinführung zu Thema, Evaluation).

Gruppendynamik: Die Auszubildenden erfahren und erkennen die Merkmale und Phasen von Gruppen; sie können diese definieren und sind fähig, ihren Unterricht entsprechend zu planen. Sie wissen, wie sie mit Störungen und Widerstand in Gruppen ziel- und lösungsorientiert umgehen können.

Diversity: Die Auszubildenden reflektieren ihre persönlichen Reaktionen, ihr Verhalten und ihre Kommunikation gegenüber Fremden und Fremdem. Sie erweitern ihr Verhalten und ihre Kommunikation gegenüber Anderen und Anderem. Sie erkennen Unterschiede und können konstruktiv damit umgehen.

3. Jahr: Das dritte Ausbildungsjahr steht unter dem Motto: Vertiefung–Ergänzung und Verknüpfung, d.h. je nach Wünsche und Bedürfnisse der Auszubildenden werden Themen aus Kommunikation, Didaktik, Andragogik, Lernen–Lehren, Methodik, Gruppendynamik, Diversity nochmals aufgenommen, vertieft oder ergänzt, und zwar in engem Bezug zur Praxis der Auszubildenden.

Mögliche Themen von meiner Seite her könnten sein: Gewaltfreie Kommunikation, Achtsamkeit (in der Kommunikation), Neurodidaktik für Trainer, Entwicklungsstufen, Potentialentwicklung, ...

- ***Auf dem Weg zur Selbständigkeit***: In diesem Kurs wird ein Einblick in die Besonderheiten und Anforderungen der beruflichen Selbständigkeit gewährt. Der Kurs beleuchtet die grundlegenden kaufmännischen Aspekte der selbständigen Tätigkeit. Es werden Voraussetzungen, aber auch häufige Stolpersteine aufgezeigt. Weiter werden Informationen zur Weiterbildung und zu den Berufsverbänden gegeben.

2.6 Unterrichtseinheiten, Berufspraxis, Selbststudium

1.	Unterrichtseinheiten der Ausbildung (à 45')	1630
1.1	Theorie	510
T1	WISSENSCHAFTLICHE GRUNDLAGEN	
	Anatomie / Physiologie / Pathologie / Ergonomie	200
	Trainingslehre / Ernährungslehre	48
T2	DIDAKTISCH-PÄDAGOGISCHE GRUNDLAGEN	
	Methodik / Didaktik / didaktische Hilfsmittel	94
	Andragogik: Lehren & Lernen	160
T3	BERUFLICHES UMFELD	
	Auf dem Weg zur Selbständigkeit	8
1.2	Praxis	1120
P1	BEWEGUNGSLEHRE	
	Hatha Yoga	178
	Pilates-Methode	178
	Gymnastik / Spiraldynamik	178
	Bewegungserfahrung und Didaktik	144
	Rückenschule speziell: Etwa 100 Lektionen sind in der Ausbildung in den verschiedenen Fächern der Bewegungslehre und der Theorie integriert	
P2	GESTALTERISCHE GRUNDLAGEN	
	Zeitgenössischer Tanz	178
	BMC® und Tanzimprovisation	144
	Musik und Rhythmus	96
P3	SPEZIELLES	
	Der bewusste zugelassene Atem	24
2.	Berufspraxis	125
	Wöchentliches Training (obligatorisch) sowie Hospitationen / Supervisionen	105
	Praktika, selbstpraktische Tätigkeit	20
3.	Selbststudium (maximal die Hälfte der Unterrichtseinheiten)	815
	Vor- und Nachbereitung von Unterricht und Praxis	
	Persönliches Training, Literaturstudium	
	Schriftliche Abschlussarbeit	
	Diplomarbeit	
	Unterrichtseinheiten, Berufspraxis und Selbststudium insgesamt	2570

Es ist möglich, dass sich bei einigen Lehrfächern die Anzahl der Lektionen in den drei Jahren durch gewisse Änderungen oder situative Umstände hin und wieder verschieben kann.