



Schweizerischer Fitness- und Gesundheitscenter Verband
Fédération Suisse des Centres Fitness et de Santé
Federazione Svizzera dei Centri Fitness e di Salute

Motivation und Erfolg mit Verhaltensveränderung

Gesundheitskompetenz vermitteln, Eigenverantwortung fördern Gesunder Lebensstil erkennen und fördern

Mit dieser Weiterbildung soll versucht werden, die „Drop-out“ Quote zu reduzieren.

Die/Der Kursteilnehmer verfügt über ein ganzheitliches Wissensspektrum und eigene Erfahrungen zu gesundheitsrelevanten Fragestellungen. Sie/Er leitet die Kunden/Kundinnen dazu an, die eigene Gesundheit im Fokus zu behalten und Anpassungen zur Realisierung eines gesunden Lebensstils sowohl im Alltag als auch im Geschäftsleben vorzunehmen. Sie/Er unterstützt die Kunden/Kundinnen dabei für genügend Bewegung, Entspannung und ausgewogene Ernährungsgewohnheiten zu sorgen. Sie/Er motiviert die Kunden/Kundinnen anhand konkreter Tipps und Tricks, schlechte Gewohnheitsmuster betreffend Bewegung und Ernährung zu überwinden und sich dadurch einer besseren Gesundheit anzunähern. **Vermitteln von wichtigen Tipps für einen gesunden Lebensstil.**

Anforderungen / Spezielle Voraussetzungen

Grundkenntnisse in Trainingslehre, Anatomie und Physiologie sowie mind. 1-jähriger Berufspraxis sind für eine Kursteilnahme unerlässlich. In Zweifelsfällen entscheidet der Leiter der Geschäftsstelle des SFGV über die endgültige Zulassung

Inhalte

Die Inhalte sind auf die vom BBT anerkannte Berufsprüfung (Fachausweis) für Fitness-Instruktoren des SFGV ausgerichtet. Es werden folgende Themen schwerpunktmässig behandelt:

- Der TN kennt die verschiedenen Motive, die zu einem nachhaltigen, gesundheitserhaltendem Bewegungstraining führen.
- Der TN versteht es, das Bewusstsein für die Eigenverantwortung des Kunden in der Gesundheitserhaltung zu stärken
- Der TN kann die verschiedenen Motive der Kunden erfragen und in motivierende Bewegungsprogramme einbauen
- Der TN kann einen Verhaltensänderungsprozess seines Kunden initiieren und nachhaltig begleiten
- Der TN hat sein eigenes Bewegungs- und Gesundheitsverhalten analysiert und sofern notwendig den Verhaltensänderungsprozess exemplarisch an sich durchgespielt

Ausbildungsdauer

Ca. 3 Monate (2 Monate Studium der vorkurslichen Unterlagen, **2 Tage Intensivlehrgang**, 1 Monat Prüfungsvorbereitung)

Kompetenznachweis:

Die Ausbildung wird mit einer schriftlichen und praktischen Prüfung abgeschlossen. Nach bestandener Prüfung wird der Kursteilnehmer seine beruflichen Handlungskompetenzen mit dem **Diplom „Gesunden Lebensstil erkennen und fördern“** erweitert haben. Die Ausbildung wird dem Kursteilnehmer im geplanten Register der Bewegungs- und Gesundheitsfachleute bestätigt.

Kursleitung

Der Ausbildungskurs wird vom Schweizerischen Fitness- und Gesundheitscenter Verband SFGV durchgeführt. Die Kursleitung liegt in den Händen von **Ueli Schweizer**, Bewegungs- und Gesundheitswissenschaftler.

Kursdaten

Kurs 1/2012: 16./17. März 2012 (2 Tage in Zürich), Prüfung am Samstag, 28. April 2012, 10.00 Uhr

Kosten

Kurskosten pro Person CHF 600, wenn die Anmeldung über ein Mitgliedcenter des SFGV erfolgt. Für Nichtmitglieder oder andere Teilnehmer betragen die Kurskosten pro Person CHF 1000.-.

Auskunft, Information

Den Kursleiter können Sie unter der Telefonnummer **078 64 64 778** erreichen.

Anmeldung

Anmeldeformular beziehen unter:

www.sfgv.ch/Aus-Weiterbildung/Weiterbildungsangebote/Gesundheitserhaltung und Lebensstil fördern
oder Anmeldeformular anfordern bei info@sfgv.ch oder Telefon 0848 893 802