



**Deutsche
Sporthochschule Köln**
German Sport University Cologne

Fortbildung zum/zur Präventions-Trainer/in

eine Maßnahme der Deutschen Sporthochschule Köln – Abteilung Bewegungs- und Gesundheitsförderung, Abteilung Bewegungserziehung und Interventionsmanagement (jeweils Institut für Bewegungs- und Neurowissenschaften) in Kooperation mit der Akademie für Gesundheitswissenschaften Köln und dem Kölner Zentrum für Prävention im Kindes- und Jugendalter

Hintergrund

Heutzutage sind in Deutschland 1,9 Millionen Kinder und Jugendliche übergewichtig bzw. extrem übergewichtig (= adipös), das entspricht etwa 15 Prozent. In Ballungsgebieten und speziellen Settings, z.B. Hauptschulen, kann dies sogar auf bis zu 30 Prozent ansteigen. **Effektive präventive und gesundheitsförderliche Strategien** (Maßnahmen, Fortbildungen Qualifizierungen etc.) sind daher erforderlich, um dieser Entwicklung entgegen zu wirken. Allerdings gibt es bislang nicht die Möglichkeit, sich im Bereich der „universellen bzw. primären Prävention von Übergewicht und Adipositas im Kinder- und Jugendalter im Setting“ zu qualifizieren.

Die hier vorgeschlagene Fortbildung zum Präventions-Trainer/-Trainerin soll diese Lücke schließen.

Das Konzept dient der Vermittlung von Basiswissen im Bereich der Prävention und Gesundheitsförderung, dem interdisziplinären Austausch und damit der Unterstützung eines ganzheitlichen Ansatzes. Es handelt sich explicit nicht um therapeutische Herangehensweisen.

Ziel ist es vielmehr, Akteure aus verschiedenen Bereichen hinsichtlich Gesundheitsförderung und Primärprävention im Kindes- und Jugendalter zu qualifizieren. Neben der Vermittlung theoretischer und praktischer Hintergründe zu den Themenfeldern Ernährung, Bewegung und Stressregulierung/psychische Gesundheit werden Begriffsbestimmungen für die verschiedenen Ebenen der Prävention und Gesundheitsförderung vorgenommen. Im Mittelpunkt der Qualifizierung steht die Konzeption spezifischer Projekte, dafür werden die Grundlagen von Projektmanagement sowie Qualitätssicherungsaspekte vermittelt. Darüber hinaus geht es um die Vermittlung von Fertigkeiten in den Bereichen Moderation und Beratung.

Die beteiligten Institutionen engagieren sich seit vielen Jahren in der Prävention und Behandlung der Adipositas im Kindes- und Jugendalter. Erarbeitet wurde dieses Curriculum maßgeblich von den Mitgliedern der Präventions-AG der Arbeitsgemeinschaft Adipositas im Kindes- und Jugendalter.

Das Curriculum umfasst etwa 45 Unterrichtseinheiten innerhalb von 5 Tagen. Die Anzahl der Teilnehmer/innen ist auf maximal 15 beschränkt.

Wer kann teilnehmen?

Alle, die sich in dem Bereich der Gesundheitsförderung und Prävention engagieren, wie

- Erzieher/innen
- Lehrpersonen
- Betreuungspersonal im offenen Ganzttag
- Ärzte/Ärztinnen – speziell Kinder- und Jugendärzte/-innen
- Sportwissenschaftler/innen
- Übungsleiter/innen
- Ökotrophologen/innen
- Diätassistenten/innen
- Psychologen/innen & Pädagogen/innen
- Sonderpädagogen/innen
- Sozialpädagogen/innen & -arbeiter/innen
- Sonstige Akteure, z.B. Physiotherapeuten/innen

Folgende Themenschwerpunkte werden behandelt:

- Definition und Epidemiologie von Übergewicht
- Ursachen und Folgen von Übergewicht
- Positive und negative Einflussfaktoren
- Definition des Präventionsbegriffes

- Präventive Ansätze in Theorie und Praxis
- Kindliche Entwicklung bzw. Besonderheiten des Jugendalters
- Verhältnis- und Verhaltensprävention
- Motivationale Aspekte und Beratungskompetenz
- Kommunikation
- Projektmanagement
- Netzwerkarbeit
- Nachhaltigkeit

In jedem Themenkomplex werden theoretische und praktische Aspekte und Einheiten miteinander kombiniert.

Tagungsort

Deutsche Sporthochschule Köln
Neue Leichtathletik-Anlage (LAA)

Am Sportpark Müngersdorf 6; 50933 Köln

Ansprechpartnerinnen:
Prof. Dr. med. Dr. Sportwiss. Christine Graf
Dr. phil. Eike Quilling
Dr. Sportwiss. Nina Ferrari

0221/49825290 bzw. n.ferrari@dshs-koeln.de

Gebühr und Organisatorisches

Die Kursgebühr beträgt 675.- Euro

Die Mensa der Deutschen Sporthochschule Köln bietet die Möglichkeit einer kostengünstigen Verpflegung an.

Unterkunft

Hockey-Judozentrum/Trainerakademie

GUTS-MUTHS-WEG 1; 50933 KÖLN

Tel. 0221 94875-0

Ein Zimmerkontingent wird reserviert; ggf. können Sie sich bei Frau Ferrari unter n.ferrari@dshs-koeln.de (0221/4982-5290) melden.

Referent/innen

Prof Dr. med. Dr. Sportwiss. Christine Graf;
Dr. Sportwiss. Nina Ferrari
Karin Gottwald, Dipl.Oec.
Kristin Manz, Dipl.Sportwiss.
Nico Wessely, Dipl.Sportwiss.

Deutsche Sporthochschule Köln
Institut für Bewegungs- und Neurowissenschaft
Abteilung für Bewegungs- und Gesundheitsförderung
Am Sportpark Müngersdorf 6; 50933 Köln
+ 49 (0)221/4982-5290
C.Graf@dshs-koeln.de

Hildegard Fischel; Fachserviceleiterin
AOK Rheinland/Hamburg
Regionaldirektion Köln
Fachservice Regional-Marketing
Machabäerstr. 19-27
50668 Köln

Dr. phil. Dipl. Pädagogin Eike Quilling
Deutsche Sporthochschule Köln
Institut für Bewegungs- und Neurowissenschaft
Abteilung für Bewegungserziehung und Interventionsmanagement
Am Sportpark Müngersdorf 6; 50933 Köln
+ 49 (0)221/4982-5290
E.Quilling@dshs-koeln.de

Dr. phil. Dipl. Pädagogin Dagmar Starke
Akademie für Öffentliches Gesundheitswesen
Referentin für Epidemiologie und
Gesundheitsberichterstattung
Kanzlerstr. 4
40472 Düsseldorf
+49 (0)211/3109633
starke@akademie-oegw.de

Programm

Uhrzeit	12.3.2012 Montag - Hintergrund-Basiswissen	Referent/innen
10.00	Begrüßung und Vorstellung	Graf, Quilling
10.15 - 11.45	Vorstellung der TN-Ziele	Graf, Quilling
12.00 - 13.30	Hintergrundwissen – Übergewicht Adipositas, Kindliche Entwicklung	Graf
13.30 – 14.30	Mittagessen	
14.30 16.00	– Begriffsbestimmung Prävention, Hintergrund Ottawa Charta, Public Health	Starke
16.15 - 17.45	Beispiele präventiver Ansätze – CHILT – G/B; Ball und Birne	Starke/Graf
17.45 18.30	– (Selbst-)Erfahrung – Motorische Testverfahren (Kimo/DKT etc.) Praxis (in Sporthalle/Sportsachen)	Manz
	13.3.2012 Dienstag - Hintergrund-Basiswissen, Ernährung, Bewegung, Stressmanagement	
9.30 - 11.00	Grundlagen der Ernährung im Kindes- und Jugendalter	Gottwald
11.00 - 11.45	Schutz- und Risikofaktoren / Resilienz / Lebenskompetenz	Quilling
12.00 12.45	– Rolle des kindlichen/jugendlichen (sozialen) Umfeldes	Quilling
12.45 – 14.00	Mittagessen und aktive Pause (Sportsachen, Ferrari)	
14.00 14.45	– Grundlagen des Bewegungsverhaltens im Kindes- und Jugendalter	Ferrari
15.00 16.30	– Grundlagen des Bewegungsverhaltens im Kindes- und Jugendalter – Transfer Bewegung in Praxis (in Sporthalle oder außen/Sportsachen)	Ferrari/Manz
16.45 - 17.30	Mögliche Finanzierungsmodelle	Fischel
	14.3.2012 - Mittwoch – Kommunikation, Moderation und Beratung	
09.30 - 13.00	Grundlagen Kommunikation/Moderation	Quilling
13.00 – 14.30	Mittagessen und aktive Pause (Sportsachen)	
14.30 - 16.15	Motivierende Beratung I	Quilling
16.30 - 17.15	Motivierende Beratung II	Quilling, Graf
17.30 - 18.15	Grundlagen Projektmanagement	Quilling
	15.3.2012 Donnerstag – Angewandtes Projektmanagement	
9.30 - 11.00	Vertiefung Projektmanagement Bedarfsanalyse, Planung, Begrifflichkeiten	Starke, Graf
11.00 - 12.30	Praktische Übungen Maßnahmen I	Graf, Starke

12.30 - 14.00	Mittagessen und aktive Pause (Sportsachen)	
14.00 - 15.00	Qualitätskriterien – vorstellen und anlegen	Starke, Graf
15.15 - 18.30	Präsentation und Reflexion	Graf, Starke
	16.3.2012 Freitag – Transfer und Nachhaltigkeit	
9.30 - 11.30	Aufbau eines integrativen Netzwerks	Quilling, Starke
11.45 - 13.00	Abschließende Reflexion	Graf, Quilling, Starke
	Abschied	