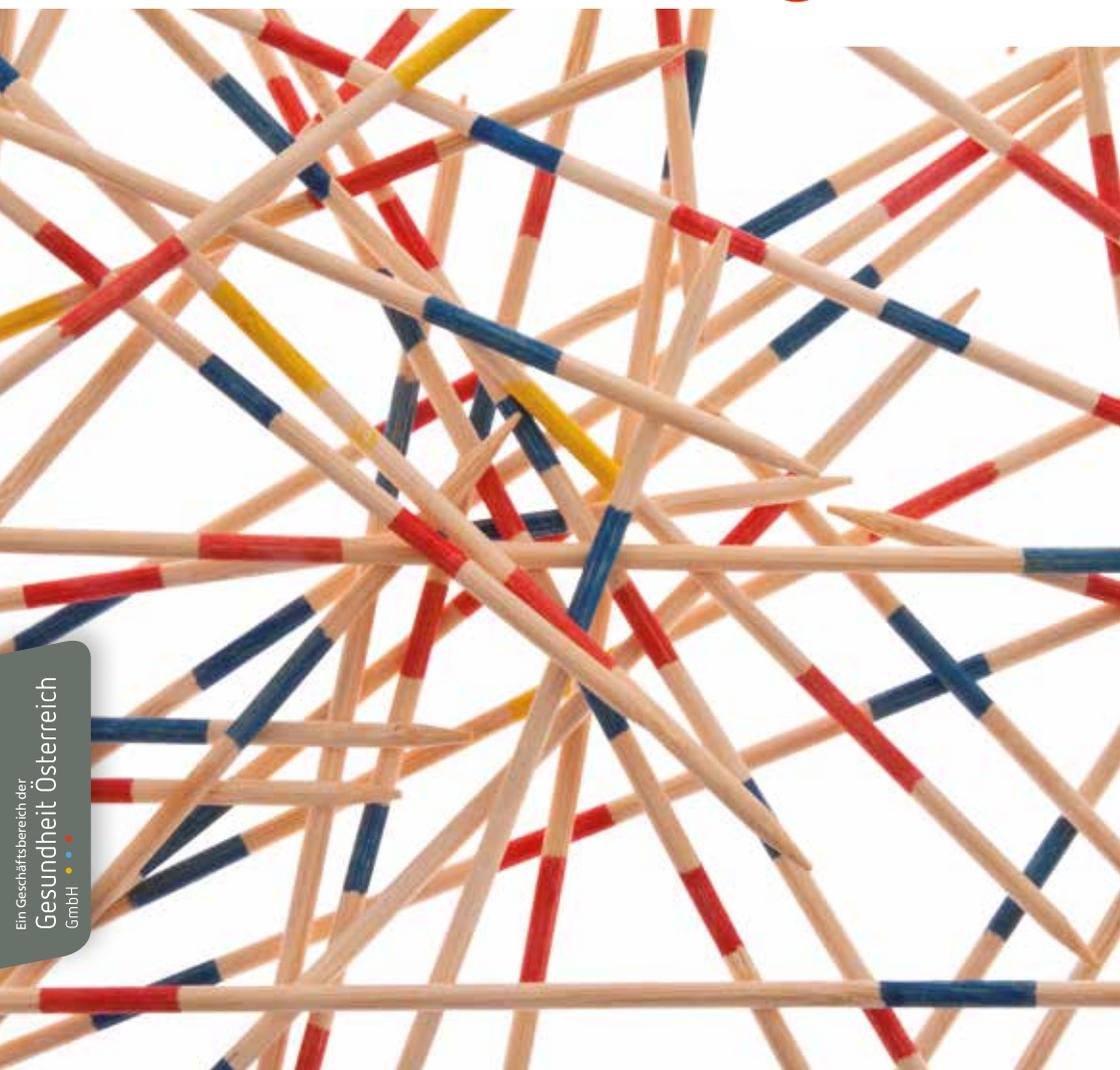


# Bildungsnetzwerk

Seminarprogramm Gesundheitsförderung 2017



Fonds Gesundes  
Österreich



Ein Geschäftsbereich der  
Gesundheit Österreich  
GmbH

## IMPRESSUM

Medieninhaber, Herausgeber und Verleger:

Fonds Gesundes Österreich, ein Geschäftsbereich der Gesundheit  
Österreich GmbH, 1020 Wien, Aspernbrückengasse 2

Tel.: 01 / 895 04 00, Fax: 01 / 895 04 00-20

E-Mail: [fgoe@goeg.at](mailto:fgoe@goeg.at)

[www.fgoe.org](http://www.fgoe.org)

[www.goeg.at](http://www.goeg.at)

Für den Inhalt verantwortlich: Ing. Petra Gajar

Redaktionelle Mitarbeit: Mag. Petra Winkler

Grafik: [pacomedia.at](http://pacomedia.at), 1160 Wien

Druck: Druckerei Odysseus, Himberg

31. Auflage, Jänner 2017

## Liebe Leserin! Lieber Leser!

Gesundheitsförderung ist ein umfassender sozialer und gesundheitspolitischer Ansatz der darauf abzielt, die Lebenswelten der Menschen – z.B. Schulen oder Betriebe – so zu gestalten, dass alle so gesund wie möglich leben können. Die Planung und Umsetzung von Gesundheitsförderungsprojekten erfordert von den handelnden Personen ein entsprechendes inhaltliches Know-how und eine breite Palette fachlicher, methodischer und sozialer Qualifikationen. Um diese erwerben zu können, bietet der Fonds Gesundes Österreich das „Seminarprogramm Gesundheitsförderung – Bildungsnetzwerk“ an.

Die Gesundheitsförderung ist nicht statisch, sie muss neue Methoden, aktuelle Entwicklungen, Strategien und Ziele berücksichtigen. Das spiegelt sich auch in den Themen der Seminare wieder: Beispiele dafür sind der Einsatz Sozialer Medien, Gesundheitsförderung für Geflüchtete oder welchen Beitrag Gesundheitsförderung zur Umsetzung der Rahmen-Gesundheitsziele leisten kann. Die Nachfrage nach den Seminaren ist ungebrochen und ein Beleg für die gelungene Weiterentwicklung der Seminarinhalte.

Neben dem aktuellen Arbeitsprogramm 2017 wurde vom Kuratorium ein Rahmen-Arbeitsprogramm für die Jahre 2017 - 2020 beschlossen. Der FGÖ orientiert sich bei der Gestaltung seiner Angebote, darunter auch das Bildungsnetzwerk, an den dort festgelegten mittelfristigen Schwerpunkten. Beispiele dafür sind Seminare zum Thema Gender, Unterstützung von Familien in belastenden Situationen, Gewaltprävention, Abenteuer Pension, mehr Bewegung im Alltag älterer Menschen, oder dem Lebensphasenkonzept in der Gesundheitsförderung.

Wir wünschen Ihnen viel Erfolg bei Ihren Gesundheitsförderungs-Projekten und hoffen, dass im vorliegenden Programm für Sie das Richtige dabei ist.

### **Das Team des Fonds Gesundes Österreich**

# Seminarprogramm Gesundheitsförderung – Bildungsnetzwerk 2017

Im Bereich der Gesundheitsförderung und Primärprävention mit umfassendem Gesundheitsbegriff kommt der Fort- und Weiterbildung eine besondere Bedeutung zu. Praxisbezogene Gesundheitsförderung erfordert ein breites Bündel fachlicher, prozessspezifischer, strategischer und gruppenspezifischer Qualifikationen, die in der Regel weit über die in einem bestimmten Berufsfeld erlernten Fachqualifikationen hinausgehen. Ein konkretes Angebot des Fonds Gesundes Österreich (FGÖ) in diesem Bereich ist das Seminarprogramm Gesundheitsförderung „Bildungsnetzwerk“.

## Die Ziele des Bildungsnetzwerkes

Praktiker/innen der Gesundheitsförderung (Antragsteller/innen und Betreiber/innen von Gesundheitsförderungsprojekten) sollen spezifische Weiterbildungsmöglichkeiten angeboten werden. Das Wissen bezüglich Konzepterstellung, Implementierung und Qualitätssicherung sowie Evaluation von Projekten der Gesundheitsförderung und der Primärprävention soll gesteigert werden.

## Die Zielgruppe

- Umsetzer/innen von Gesundheitsförderungsprojekten
- Entscheidungsträger/innen
- Stakeholder

## Die Inhalte

Das „Bildungsnetzwerk“ beinhaltet in seinem Konzept offene Seminare zu vielfältigen Weiterbildungsthemen in der praxisbezogenen Gesundheitsförderung. Diese Inhalte reichen von der Vermittlung von Grundlagen der Gesundheitsförderung über erfolgreiche Elternarbeit bis hin zu Kommunikation, Moderationstechniken und Evaluation. Darüber hinaus stehen die Weiterentwicklung der zentralen persönlichen Fähigkeiten der Teamleiter/innen und -mitarbeiter/innen sowie setting- und zielgruppenspezifische Seminare der Gesundheitsförderung auf dem Programm. Eine genaue Auflistung der Themen mit Themenverzeichnis können Sie der Seite 8-11 entnehmen.

## Schwerpunkte im Programm

### Kommunales Setting und gesunde Nachbarschaft:

Das kommunale Setting – d.h. Arbeit in Gemeinden, Städten, Stadtteilen - bietet viele Ansatzpunkte für Gesundheitsförderung und Primärprävention. Um hier stärkere Impulse zu setzen und Kapazitäten zu entwickeln, bietet das Seminarprogramm „Bildungsnetzwerk“ spezielle Seminare für dieses Setting an. Die entsprechenden Module sind in diesem Seminarprogramm besonders gekennzeichnet mit dem Symbol für „Kommunales Setting“.



Erfahrungen aus dem kommunalen Setting zeigen, dass Projekte und Programme dann gute Umsetzungschancen haben, wenn engagierte Menschen, Vereine, Projektmanager/innen und

politische Entscheidungsträger/innen zusammenarbeiten. In jedem Fall soll in den Gemeinden die Bereitschaft bestehen, Gesundheitsförderung zu unterstützen und ein Gesundheitsförderungsprojekt umzusetzen.

### Schulisches Setting:

Schule und Kindergarten sind ein zentrales und prioritäres Interventionsfeld der Gesundheitsförderung. Daher wird auch in diesem Bereich ein gekennzeichnete Schwerpunkt gesetzt. Die Seminare finden Sie unter dem Symbol:



### Gesundheitskompetenz:

Wie kann man gesundheitsrelevante Inhalte an die jeweilige Zielgruppe bringen, sodass diese verständlich, motivierend und handlungsunterstützend sind?

Im Kern geht es bei der Stärkung von Gesundheitskompetenz um die Verbesserung von Kommunikation. Wobei das Ziel, die Gesundheitskompetenz der Menschen zu erhöhen, sowohl in der Krankenversorgung als auch in der Gesundheitsförderung und Prävention wesentlich ist. Dieses Ziel ist als Rahmen-Gesundheitsziel 3 zusätzlich ein wichtiger Eckpunkt der Österreichischen Gesundheitsreform. Die mit dem Logo der Österreichischen Plattform Gesundheitskompetenz (ÖPGK) gekennzeichneten Seminare stehen allen Gesundheitsexpertinnen und Gesundheitsexperten aus den genannten Bereichen offen.

Mitglieder der ÖPGK haben die Möglichkeit zur kostenfreien Teilnahme, nähere Informationen dazu finden Sie auf der Webseite der ÖPGK unter [oepgk.at](http://oepgk.at).



### Die regionalen Koordinator/innen

Der Fonds Gesundes Österreich hat regionale Koordinator/innen beauftragt, die das Angebot vor Ort konzipieren, organisieren und umsetzen. Auf diese Weise gibt es in jedem Bundesland regionale Kontaktpersonen, die neben der gesamten Abwicklung der Anmeldungen und der Organisation der Seminare im jeweiligen Bundesland auch für Rückfragen zur Verfügung stehen. Namen, Adressen, Telefon- und Faxnummern sowie die E-Mail-Adressen der Koordinator/innen finden Sie auf den Seiten 4 – 7.

### Die Referent/innen und Trainer/innen

Wie in den Vorjahren garantieren professionelle Referent/innen und Trainer/innen in allen Seminaren eine hohe Qualität des Programms. Eine alphabetische Auflistung finden Sie ab Seite 85.

### Die Kosten

Eine der Aufgaben des Fonds Gesundes Österreich ist es, Menschen, die in der Gesundheitsförderung und Krankheitsprävention tätig sind, bei ihrer Fortbildung zu unterstützen. Daher werden auch die Kosten dieser Seminarreihe zu fast 100 % vom Fonds Gesundes Österreich übernommen. Seitens der Teilnehmer/innen ist ein Unkostenbeitrag von 100 Euro für das jeweilige Seminar (bzw. 50 Euro für ein eintägiges Seminar) zu entrichten.

## Regionale Projektkoordinator/innen Wien



### **Franziska Renner**

Über zehn Jahre Erfahrung in der Gesundheitsförderung. Im Fonds Soziales Wien für das Herz-Kreislauf-Vorsorgeprogramm „Ein Herz für Wien“ tätig, seit der Gründung im Team der Wiener Gesundheitsförderung. Ab Mitte 2012 Leiterin der Abteilung für Öffentlichkeitsarbeit und Kommunikation. Seit September 2016 außerdem Referentin in der Geschäftsführung und inhaltliche Vertretung des Geschäftsführers.



### **Melanie Maschik**

Langjährige Erfahrung im Veranstaltungsbereich, Abschluss des Universitätslehrgangs Tourismus- und Eventmanagement, WU Executive Academy. Seit 2013 als Sekretärin für die Geschäftsführung der Wiener Gesundheitsförderung tätig, die Mitarbeit bei der Koordination des Bildungsnetzwerks zählt mit zu ihren Aufgaben.

Wiener Gesundheitsförderung – WiG  
1200 Wien, Treustraße 35-43 / Stiege 6  
Franziska Renner: Tel.: 01 4000 76921  
Mobil: 0676 8118 76921, Fax: 01 4000 99 76921  
E-Mail: franziska.renner@wig.or.at

Melanie Maschik: Tel.: 01 4000 76906, Fax: 01 4000 99 76906  
E-Mail: melanie.maschik@wig.or.at

## Regionaler Projektkoordinator Niederösterreich



### **Mag. Gernot Loitzl**

Seit 2001 selbstständiger Berater im Bereich Betriebliche Gesundheitsförderung (BGF); diplomierter Coach und Organisationsberater, Moderator und Trainer; Studium der Ernährungswissenschaften. Entwickelt, leitet und koordiniert betriebliche Gesundheitsförderungsprojekte in Profit- und Non-Profit-Organisationen. Schwerpunkte der letzten Jahre sind die Entwicklung und Erprobung alternativer BGF-Ansätze, BGF-Konzepte für kleine und mittlere Unternehmen (KMU) sowie das Themengebiet „Gesundes Führen“.

Betriebliche Gesundheitsförderung, Coaching, Training  
2651 Reichenau an der Rax, Schulgasse 21/3  
Tel: 0699/10507007, E-Mail: gernot.loitzl@chello.at

## Regionale Projektkoordinatorin Burgenland

**Carina Ehrnhöfer**

Teamkoordinatorin des Vereins für prophylaktische Gesundheitsarbeit im Burgenland (PGA) und Regionalmanagerin im Projekt „Gesundes Dorf“. Mehrjährige Tätigkeit im Projektmanagement; seit 2010 in der ganzheitlichen Gesundheitsförderung mit dem Schwerpunkt Stressmanagement und Motivation. Aktuelle Arbeitsfelder: Aufbau und Organisation kommunaler Gesundheitsförderungsprojekte im Setting Gemeinde, Trainertätigkeiten im In- und Ausland für die Themen Achtsamkeit, Meditation und mentale Gesundheit.



PGA Burgenland

7000 Eisenstadt, Siegfried Marcus-Strasse 5

Mobil: 0699/13 77 77 66, E-Mail: carina.ehrhoefer@pga.at

## Regionale Projektkoordinatorin Steiermark

**Mag.<sup>a</sup> Sigrid Schröpfer, MA**

Diplomstudium Psychologie in Graz; Spezialisierung in den Bereichen Sozial- und Ernährungspsychologie sowie Marketing; 1998 bis 2007 bei Styria vitalis Leitung des Gesunde Gemeinde-Netzwerkes, seit 2002 Koordinatorin für das FGÖ-Bildungsnetzwerk Gesundheitsförderung in der Steiermark; seit Juli 2007 bei Styria vitalis für den Bereich Kommunikation zuständig, 2016 Abschluss des Masterstudiums Public Communication an der FH in Graz.



Styria vitalis

8010 Graz, Marburger Kai 51/III

Tel: 0316/82 20 94-25

E-Mail: sigrid.schroepfer@styriavitalis.at

## Regionale Projektkoordinatorin Kärnten

**Dipl.-Päd.<sup>in</sup> Gabriela Zwipp, BEd**

Teilstudium Pädagogik und Medienkommunikation an der Universität Klagenfurt, Studium „Lehramt für Volksschulen“ und Lehrgang „Lehrer/in in integrativ geführten Klassen“ an der Pädagogischen Akademie des Bundes Kärnten, Projektmanagement-Lehrgang, Lehrgang zur schulischen Gesundheitsförderung beim FGÖ. Mehrjährige Tätigkeit im Volksschul-, Integrations- und Sonderschulbereich. Seit 2005 im Bereich der Gesundheitsförderung im Amt der Kärntner Landesregierung, Abt. 5 – Gesundheit und Pflege, SG Gesundheitsförderung und Krankheitsvermeidung tätig und für die Kernbereiche „Gesunde Gemeinde“, „Gesunde Schule“ und „Gesun-



der Kindergarten“ zuständig. Aufgabenbereiche sind die prozessorientierte Gemeindebetreuung, die Projektleitung und -begleitung mehrerer Gesundheitsförderungsprojekte sowie die fachliche und organisatorische Zuständigkeit für Projekte im Rahmen der schulischen Gesundheitsförderung.

Verein Gesundheitsland Kärnten  
9020 Klagenfurt, Bahnhofstrasse 26/1  
Tel.: 0 50536 – 15142, Fax: 0 50536 – 15130  
E-Mail: gabriela.zwipp@ktn.gv.at

## Regionaler Projektkoordinator Oberösterreich

### **Dr. Christian Scharinger, MSc**

Gesundheitssoziologe, Organisations-, Personalentwickler und Coach, Mitglied der Österreichischen Vereinigung für Supervision (ÖVS). Selbstständige Tätigkeit als Berater und Coach. Beschäftigt sich seit 15 Jahren in unterschiedlichen Feldern – Forschung, Ausbildung, Vernetzung, Projektpraxis – mit dem Konzept der Gesundheitsförderung. Arbeits- und Forschungsschwerpunkte: Betriebliche Gesundheitsförderung, Gesundheitsverhalten von Jugendlichen, Organisationsberatung und Gesundheitsförderung.

4152 Sarleinsbach, Schmidtfeld 1  
Tel: 07283/80 13, Fax: 07283/80 43, E-Mail: scharinger@aon.at

## Regionaler Projektkoordinator Salzburg

### **Mag. Dr. Thomas Diller**

Studium der Sozial- und Wirtschaftswissenschaften an der WU Wien, Schwerpunkte Organisation und Human Resources. Systemische Beraterausbildung, Arbeiten mit großen Gruppen, Theaterpädagogik, Dialog Facilitator, EFQM-Assessor. Seit 1995 Geschäftsführer von AVOS sowie Aufbau und Geschäftsführung des AMD Salzburg – Zentrum für gesundes Arbeiten. Konzeption und Leitung von Gesundheitsprojekten, insbesondere betriebliche Gesundheitsförderung.

AVOS – Prävention und Gesundheitsförderung Salzburg  
5020 Salzburg, Elisabethstraße 2  
Tel: 0662/88 75 88-14, Fax: 0662/88 75 88-16, E-Mail: diller@avos.at

## Regionale Projektkoordinatoren Tirol

### **Friedrich Lackner**

Geschäftsführer des „avomed“ seit 1990; organisatorische und finanzielle Begleitung im Aufbau von Vorsorge- und Gesundheitsförderungsprojekten, die in erster Linie im Setting Gemeinde und Schule angesiedelt sind. Arbeitsschwerpunkte: Personal- und Projektmanagement, Finanzkontrolle, Vereinsrecht, EDV-Netzwerke, Zertifikatslehrgang „Qualitätsmanagement in der Gesundheitsförderung“.



### **Mag. Philipp Thummer**

Studium der Betriebswirtschaft mit den Schwerpunkten Personal und Controlling. Zehn Jahre Berufserfahrung im internationalen Projektmanagement im Gesundheitswesen. Seit 2004 stellvertretender Geschäftsführer des „avomed“ mit den Schwerpunkten Projektmanagement, Personal und Öffentlichkeitsarbeit. Qualitätslehrgang Gesundheitsförderung „train the trainer“ im Setting Schule des Fonds Gesundes Österreich.



avomed – Arbeitskreis für Vorsorgemedizin und Gesundheitsförderung in Tirol  
6020 Innsbruck, Anichstraße 6  
Tel: 0512/58 60 63, Fax: 0512/58 30 23, E-Mail: avomed@avomed.at

## Regionaler Projektkoordinator Vorarlberg

### **Dipl. Sportwissenschaftler Stephan Schirmer, MPH**

Studium der Sportwissenschaften in München. Mehrjährige Tätigkeit in Deutschland im Bereich Rehabilitation und Prävention. Seit 2006 verantwortlich für die Bewegungsfachstelle der aks gesundheit GmbH. Tätigkeitsschwerpunkte sind Entwicklung und Management von Gesundheitsförderungs- und Präventionsprojekten in Vorarlberg.



aks gesundheit GmbH, 6900 Bregenz, Rheinstraße 61  
Tel: 05574/202, Fax: 05574/202-9  
E-Mail: gesundheitsbildung@aks.or.at

## Seminartermine 2017

### Wien

Gesellschaftliche Verantwortung und soziale Gesundheit

> 17400101

Mi 1. – Do 2. Februar 2017

Renate Augusta

E-Health Angebote in der Gesundheitsförderung – was gibt es, worauf ist zu achten?

> 17400102

Do 9. – Fr 10. März 2017

Robert Mischak

Maßgeschneiderte Kommunikation als Erfolgsfaktor in der Gesundheitsförderung

> 17400103

Mi 26. – Do 27. April 2017

Jasmin Sadeghian, Helmut Buzzi

Ergonomie für (alle) Gesundheitsförder/innen

> 17400104

Do 11. – Fr 12. Mai 2017

Paul Scheibenpflug

Gesundheitsförderung im Stadtteil

> 17400105

Do 22. – Fr 23. Juni 2017

Eva Göttlein

Gesundheitsförderungsprojekte entwickeln und erfolgreich umsetzen

> 17410101

Do 21 – Fr 22. September 2017

Isabella Kaupa

Gesundheitsfolgenabschätzung – eine praktische Methode zur Umsetzung von Health Policies

> 17410102

Mi 18– Do 19. Oktober 2017

Gernot Antes

Strategische Ansätze im Dienste der Gesundheitsförderung: Teil 1+2

> 17410103

Do 23. November 2017

Peter Nowak, Kristina Hametner

Fr 24. November 2017

Gernot Antes

### Niederösterreich

Gesundheit – keine Männersache? > 17200102

Mi 22. – Do 23. März 2017

Katja Scheibenpflug, Paul Scheibenpflug

„Lasst Bilder sprechen ... “ > 17200101

Mo 24. – Di 25. April 2017

Daniel Gajdusek-Schuster

Achtsame Selbstfürsorge > 17200104

Mo 15. – Di 16. Mai 2017

Birgit Kriener

Leitbildentwicklung als Entwicklung von nachhaltiger Gesundheitsförderung in Schulen

> 17200103

Fr 19. – Sa 20. Mai 2017

Eva Mitterbauer

Arbeiten in Gruppen und Teams ohne

Widerstand – eine Utopie? > 17200105

Mi 21. – Do 22. Juni 2017

Maria Lönnberg-Stanger, Markus Feigl

Energiefass, Millionenshow oder Zuckerquiz? – ein Koffer voller praxistauglicher Methoden

für Workshops und Seminare im Bereich der

Gesundheitsförderung > 17210101

Mi 13. – Do 14. September 2017

Birgit Pichler, Karin Korn

Die Bedeutung von Gesundheit in verschiedenen Kulturen > 17210102

Mo 25. – Di 26. September 2017

Jaqueline Eddaoudi

Gesundheitsförderungsprojekte kreativ und gemeinsam geplant ist halb gewonnen –

ein Projektkonzept entsteht > 17210103

Di 10. – Mi 11. Oktober 2017

Margit Bauer

### Burgenland

Best Practice in der kommunalen

Gesundheitsförderung

> 17900101 oder > 17910101

Sa 22. April Sonja Glatz, Susanne Gruber oder

Sa 7. Oktober 2017 Carina Ehrnhöfer, Sonja Glatz

Social Media als Erfolgsfaktor in der Gesundheitsförderung > 17900104  
Mi 26. – Do 27. April 2017  
Anja Haider-Wallner

Gewaltfreie Kommunikation als Beitrag zur Gesundheitsförderung (Teil 1) > 17900102  
Di 9. – Mi 10. Mai 2017  
Christine Gollatz

Storytelling - mit Geschichten Menschen bewegen und Verhaltensänderungen bewirken > 17900103  
Mi 21. – Do 22. Juni 2017  
Monika Herbstrith-Lappe

Unser erfolgreiches Schulbuffet > 17910102 oder > 17910103  
Di 29. August oder Mi 30. August 2017  
Susanne Gruber

„FlÜGGe – Flüchtlinge in Gesellschaften und Gemeinden“ - die neuen Herausforderungen im Gemeindealltag > 17910104  
Mi 20. – Do 21. September 2017  
Susanne Khalil

Präsentations- und Rhetoriktraining für mehr Freude am Reden > 17910105  
Do 5. – Fr 6. Oktober 2017  
Daniela Zeller

Projektmanagement in der Gesundheitsförderung – komplexe Vorhaben planen und durchführen > 17910106  
Fr 17. – Sa 18. November 2017  
Katharina Resch

### Steiermark

Ressource ICH – stark im beruflichen Alltag > 17700101  
Mo 30. – Di 31. Jänner 2017  
Ulli Krenn

Persönlich gestaltete Flipcharts & Bildprotokolle mittels Graphic Recording > 17700102  
Di 14. – Mi 15. März 2017  
Margit G. Bauer, Edith Steiner-Janesch

Mehr Bewegung in den Alltag von älteren Menschen – ein Mobilitätsförderungsprogramm > 17700103  
Mo 20. – Di 21. März 2017  
Julia Unger

Konstruktives Konfliktmanagement (Teil 1) > 17700104  
Mo 3. – Di 4. April 2017  
Gerald Höller

Stimm-, Sprach- & Präsentationstechniken > 17700105  
Mi 19. – Do 20. April 2017  
Michael Weger

Qualitätssicherung durch Selbstevaluation > 17700106  
Mo 15. – Di 16. Mai 2017  
Ludwig Grillich

Von der Gruppe zum Team > 17710101  
Mo 9. – Di 10. Oktober 2017  
Ulrich Puntigam

Veranstaltungen professionell organisieren > 17710102  
Mo 13. – Di 14. November 2017  
Alexandra Aglas

### Kärnten

Selbstmanagement nach dem Zürcher Ressourcenmodell – „Ich entwickle einen ressourcenorientierten Umgang mit mir selbst!“ > 17500101  
Di 7. – Mi 8. März 2017  
Bettina Bachschwöll, Eva Kuba

Die Sprache des Körpers - Präsenz durch geschulte Körperführung > 17500102  
Mi 26. – Do 27. April 2017  
Michael Weger

Die Welt der Demenz – Basiswissen > 17500105  
Fr 19. – Sa 20. Mai 2017  
Sabine Battistata

Mentale Ressourcen optimal ausschöpfen und einsetzen > 17500103  
Do 1. – Fr 2. Juni 2017  
Roland Haslmaier

Mit Think-Tanks die Zukunft gestalten  
Persönliche Wandlungsschritte in die Zukunft  
> 17500104  
Di 13. – Mi 14. Juni 2017  
Margit G. Bauer, Monika Bauer

Stark! Aber wie? - geschlechtssensible  
Gewaltprävention im schulischen Kontext  
> 17510101  
Di 24. Oktober 2017  
Romeo Bissuti

Gesundheitsförderung in der Kinder- und  
Jugendhilfe > 17510102  
Do 9. – Fr 10. November 2017  
Hubert Löffler

Einfach gesund – mit Achtsamkeit entspannt  
durchs Leben > 17510103  
Mi 29. – Do 30. November 2017  
Erwin Glatter

## **Oberösterreich**

Positive Psychologie und Gesundheitsförderung  
> 17100102  
Di 14. – Mi 15. März 2017  
Helga Pesserer

Gesundheit kennt jedes Alter  
Generationen- und Lebensphasenorientierung  
in der Gesundheitsförderung > 17100103  
Di 4. – Mi 5. April 2017  
Irene Kloimüller

Creationslaboratorium: Gruppen kreativ  
moderieren mit Visual Tools > 17100104  
Di 23. – Mi 24. Mai 2017  
Margit Bauer

Gesundheitsinformation, die ankommt und wirkt  
> 17100105  
Do 8. – Fr 9. Juni 2017  
Felice Gallé, Ulla Sladek

Gesundheitsförderung und Prävention im Kontext  
von Evidenz, Nutzen und Qualität > 17100106  
Di 13. – Mi 14. Juni 2017  
Martin Sprenger

Ressource ICH – stark im beruflichen Alltag  
> 17110101  
Di 19. – Mi 20. September 2017  
Ulli Krenn

Grundlagen der Gesundheitsförderung – von  
der Idee zum Praxisprojekt > 17110102  
Mo 9. – Di 10. Oktober 2017  
Christian Scharinger

Evaluation in Gesundheitsförderungsprojekten  
> 17110103  
Di 14. – Mi 15. November 2017  
Trude Hausegger

## **Salzburg**

Sitzungen und Besprechungen professioneller leiten  
Grundlagen der Moderation > 17800101  
Do 30. – Fr 31. März 2017  
Michael Schallböck

Gesundheit durch Projekte fördern  
Projektmanagement in der Gesundheitsförderung  
> 17800102  
Do 6. – Fr 7. April 2017  
Christian Scharinger

Die Potenziale von Freiwilligen optimal nutzen  
> 17800105  
Do 4. – Fr 5. Mai 2017  
Martin Oberbauer

Veränderungen bewältigen und gestalten - in,  
mit und durch Changemanagement > 17800103  
Do 18. – Fr 19. Mai 2017  
Sepp Wimmer

Familien in belastenden Situationen unterstützen  
Frühe Hilfen in den Alltag der unterschiedlichen  
Professionen integrieren > 17800104  
Do 22. – Fr 23. Juni 2017  
Monika Aistleitner

Workshops erfolgreich gestalten – besser  
ankommen! > 17810101  
Do 7. – Fr 8. September 2017  
Andrea Magnus

Gesundheitsziele erreichen mit dem Zürcher  
Ressourcen Modell® > 17810103  
Do 21. – Fr 22. September 2017  
Paul Mörwald

Abenteuer Pension: Gesundheitsförderung für und  
mit älteren Menschen > 17810102  
Do 19. – Fr 20. Oktober 2017  
Katharina Resch

**Tirol**

«ECHT FETT!» - Rausch und Risiko als Thema der Gesundheitsförderung mit Kindern und Jugendlichen  
> 17300101  
Mo 13. - Di 14. März 2017  
Gerald Koller

Kommunikation und konstruktives Konfliktmanagement für Einsteiger/innen und Fortgeschrittene  
> 17300103  
Di 11. - Mi 12. April 2017  
Gerald Höller

Persönlich gestaltete Flipcharts & Bildprotokolle mittels Sketchnoting. Auf den Punkt gebracht! Präsentieren mit eigenen Plakaten und Sketchnoting  
> 17300104  
Di 25. - Mi 26. April 2017  
Margit Bauer

„FlüGGe – Flüchtlinge in Gesellschaften und Gemeinden“ – die neuen Herausforderungen im Gemeindealltag > 17300105  
Di 9. - Mi 10. Mai 2017  
Susi Khalil

Veranstaltungen professionell organisieren  
> 17300106  
Di 20. - Mi 21. Juni 2017  
Alexandra Aglas

Erfolgreich verhandeln – Zusagen erreichen  
> 17310101  
Di 3. - Mi 4. Oktober 2017  
Margot Obtresal

Gesundheitsförderung durch Organisationsentwicklung – Gesundheit in Settings fördern  
> 17310102  
Di 17. - Mi 18. Oktober 2017  
Günther Bauer

Vom Ich zum Wir – Gemeinschaftsentwicklung und authentische Kommunikation in Gruppen und Teams in der Gesundheitsförderung > 17310103  
Di 21. - Mi 22. November 2017  
Klaus Vogelsänger

**Vorarlberg**

Werkzeugkoffer Methode und Moderation  
> 17600101  
Do 9. - Fr 10. März 2017  
Anna Egger

Gesunde Führungsarbeit & nachhaltiger (Projekt-) Erfolg > 17600102  
Do 20. - Fr 21. April 2017  
Stefan Behnke

Elterliche Feinfühligkeit und sichere Bindung beim Kind > 17600103  
Do 27. - Fr 28. April 2017  
Katrin Künster

Leicht verständliche Texte selbst verfassen  
> 17600104  
Do 18. Mai - Fr 19. Mai 2017  
Renate Fischer, Martina Nußbaumer

„FlüGGe – Flüchtlinge in Gesellschaften und Gemeinden“ - die neuen Herausforderungen im Gemeindealltag > 17610101  
Do 7. - Fr 8. September 2017  
Susi Khalil

Wunderwuzzi Multiplikator/in in der Gesundheitsförderung? > 17610102  
Do 14. - Fr 15. September 2017  
Kathrin Hofer

Resilienz – in herausfordernden Situationen das Steuer nicht aus der Hand geben > 17610104  
Do 5. - Fr 6. Oktober 2017  
Susanne Linde, Klaus Linde-Leimer

Innovationsmanagement leicht gemacht: Prozesse – Werkzeuge – Kultur > 17610103  
Do 9. - Fr 10. November 2017  
Angelika Dreher

## Werkzeugkoffer Methode und Moderation > 17600101

Neue und wirksame Ideen und Prozesse entstehen häufig in der Zusammenarbeit von Menschen. Um das Know-how einer Gruppe aber wirklich zu nutzen und zu ernten, ist ein geplantes methodisches Vorgehen unerlässlich. Allerdings stellt sich dabei die Frage nach der „richtigen“ Methode, denn der Methodenkoffer ist riesig.

### Ziel:

Die Teilnehmenden lernen erprobte Moderationsmethoden kennen und üben die optimale Vorbereitung und Durchführung von Sitzungen. Sie lernen, Techniken der Aufbereitung, Gestaltung und Leitung von Arbeitsthemen in Gruppensituationen zielsicher einzusetzen. Die Weiterentwicklung der persönlichen Fertigkeiten als Moderator ist durch praktisches Üben, Feedback und Reflexion gegeben.

### Zielgruppe:

alle, die in Beteiligungsprozessen oder mit Gruppen arbeiten; Teamleiter/innen und Projektgruppenleiter/innen

### Inhalte:

- **Prinzipien des Moderierens**
- **Rolle und Aufgaben des Moderators**
- **inhaltliche und organisatorische Vorbereitung**
- **Diskussions- und Gesprächsleitung - Leiten, Lenken, Steuern**
- **„ModerAktion“ – Moderationen aktiv gestalten**
- **Methoden für eine wirksame Moderation**
- **Methodenwahl**
- **Fragetechniken**
- **Umgang mit Störungen und Konflikten**
- **Ergebnissicherung und Dokumentation mal anders**

### Methoden:

Selbsterfahrung und praktisches Üben von Methoden im Rahmen von Einzel-, Kleingruppen- und Plenumsarbeit, fachlicher Input und Diskussionen im Plenum

Referentin/Trainerin:  
Anna Egger

Termin: Do 9. - Fr 10. März 2017,  
jeweils 9.00 – 17.00 Uhr

Ort: Junker-Jonas Schlössle,  
Am Bach 10, 6840 Götzis

Teilnahmegebühr: 100 Euro  
Anmeldung bis 16. Februar 2017  
<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>

## Gesunde Führungsarbeit & nachhaltiger (Projekt-)Erfolg > 17600102

Führung zielt darauf ab, die Leistung anderer zu beeinflussen. Führungskräfte sollen Sinn und Orientierung stiften. Was aber, wenn Führung eher Widersprüche schafft, demotivierend wirkt und zu einem „Abstumpfen“ der Mitarbeiter führt? Ziel des Seminars ist es, die teilnehmenden Führungskräfte dabei zu unterstützen, in Kontakt mit sich zu kommen und die Stärken und Risiken ihres Kommunikations- und Führungsverhaltens kennenzulernen. Sie lernen Gespräche aktiv zu steuern und dialogorientiert zu führen. V. a. unter Belastung und in schwierigen Situationen sind das unerlässliche Werkzeuge.

### Ziel:

individuelle und persönlichkeitsabhängige Entwicklung sinnvoller, klarer und damit gesunder Führung von Teams und Mitarbeitenden

### Zielgruppe:

- Führungskräfte und Nachwuchsführungskräfte von Einrichtungen der Gesundheitsförderung und des Gesundheitswesens
- Teamleiter/innen und Projektgruppenleiter/innen von Einrichtungen der öffentlichen Gesundheitsverwaltung, von Einrichtungen der Gesundheitsförderung und des Gesundheitswesens

### Inhalte:

- **eigene Verhaltensstile erkennen und sich der eigenen Stärken bewusst werden**
- **das Verhalten anderer richtig einschätzen**
- **eigene Stärken gezielt einsetzen, z. B. individuelle Ansprache von Kolleg/innen, Gesprächspartner/innen und Mitarbeitenden**
- **personelle Besetzung und Aufgabenverteilung im Team**

### Methoden:

Vortrag, praktische Übungen, Einzel- und Gruppenarbeit, Fallstudien

Referent/Trainer:  
Stefan Behnke

Termin: Do 20. - Fr 21. April 2017,  
jeweils 9.00 – 17.00 Uhr

Ort: Junker-Jonas Schlössle,  
Am Bach 10, 6840 Götzis

Teilnahmegebühr: 100 Euro  
Anmeldung bis 30. März 2017  
<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>

## Elterliche Feinfühligkeit und sichere Bindung beim Kind > 17600103



Im Rahmen des Seminars werden die entwicklungspsychologischen Grundlagen für die gelingende, aber auch misslingende kindliche Entwicklung dargestellt. In diesem Zusammenhang wird insbesondere auf die elterlichen Erziehungs- und Beziehungskompetenzen eingegangen. Darauf aufbauend wird eine Methode zur Einschätzung elterlicher Feinfühligkeit (Skala elterlicher Feinfühligkeit) vorgestellt und anhand von Videobeispielen eingeübt. Daran anschließend werden Methoden zur Förderung elterlicher Feinfühligkeit vorgestellt (u. a. die Entwicklungspsychologische Beratung). Abschließend haben die Teilnehmenden die Möglichkeit, in Rollenspielen gelernte Methoden zu üben.

### Ziel:

Wissen über die immense Bedeutung früher Eltern-Kind-Beziehungen für die kindliche Entwicklung, erstes Einüben von Screeningmethoden zur Einschätzung von Eltern-Kind-Beziehungen, Kenntnisse über Methoden zur Förderung von Eltern-Kind-Beziehungen und Anwendung dieser.

### Methoden:

- Vorträge
- Fotos
- Filme
- Übungen
- Videoanalysen

### Zielgruppe:

Fachpersonen im Gesundheits- und Sozialbereich, die mit Kleinkindern und deren Eltern bzw. Erziehungsberechtigten tätig sind

Referentin/Trainerin:  
Katrin Künster

Termin: Do 27. - Fr 28. April 2017,  
jeweils 9.00 – 17.00 Uhr

Ort: Junker-Jonas Schlössle,  
Am Bach 10, 6840 Götzis

Teilnahmegebühr: 100 Euro  
Anmeldung bis 6. April 2017  
<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>

## Leicht verständliche Texte selbst verfassen &gt; 17600104



Erlernen Sie die Grundlagen leicht verständlicher Sprache und barrierefreier Kommunikation nach dem capito-Standard Leicht Lesen (LL). Viele Menschen sind auf leicht verständliche Informationen angewiesen. Im Seminar wird aufgezeigt, welche Zielgruppen leicht verständliche Sprache brauchen. Wir sensibilisieren Sie und möchten Ihnen vermitteln, wie es sich anfühlt, wenn man etwas nicht versteht, das man dringend braucht. Wir zeigen Ihnen, wie leicht verständliche Sprache entstanden ist und welche Organisationen im deutschsprachigen Raum wichtig sind. Sie bekommen von uns die wichtigsten Kriterien für die Gestaltung und für das Schreiben von leicht verständlichen Texten.

Das selbstständige Übersetzen von schwierigen in leicht verständliche Texte in Einzel- und Gruppenarbeit sowie die Methodik für die Überprüfung der gestalteten Texte stehen im Mittelpunkt dieser Schulung. Aha-Erlebnisse bleiben bei diesen Übungsteilen selten aus!

**Ziel:**

- Die Teilnehmenden werden für unterschiedliche Verständlichkeitsstufen sensibilisiert.
- Vermittlung der Grundsätze für das Verfassen und Gestalten von „Leicht Lesen“-Texten

**Zielgruppe:**

Diese Schulung richtet sich an alle Personen, die beruflich leicht verständliche Texte schreiben und sich ausführlich mit dem Thema und dem Prozessablauf einer Übersetzung in Leicht Lesen beschäftigen wollen.

**Inhalte und Methoden:**

- **Sensibilisierung für verschiedene Zielgruppen**
- **Erarbeiten von Kriterien für Leicht Lesen in deutscher Sprache**
- **Überblick über Barrieren in Bezug auf Text, Layout und Medienwahl**
- **praktisches Üben anhand einfacher Texte**
- **vertiefende Übersetzungsübungen (eventuell mit eigenen Texten)**
- **Kennenlernen des capito-Qualitätsstandards**

Referentin/Trainerin:

Renate Fischer, Martina Nußbaumer

Termin: Do 18. Mai – Fr 19. Mai 2017,  
jeweils 9.00 – 17.00 UhrOrt: Junker-Jonas Schlössle,  
Am Bach 10, 6840 Götzis

Teilnahmegebühr: 100 Euro

Anmeldung bis 27. April 2017

<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>

## „FlüGGe – Flüchtlinge in Gesellschaften und Gemeinden“ – die neuen Herausforderungen im Gemeindealltag > 17610101



Gesellschaften und Gemeinden werden immer bunter. Vor allem die Gemeinden sind betroffen, denn sie sind die Heimat der Bürgerinnen und Bürger, die sich einerseits sozial engagieren und andererseits dem Unbekannten mit zunehmender Sorge begegnen. In diesem Spannungsfeld ist es wichtig, alle Stimmen zu hören und ernst zu nehmen. Die Herausforderung in der kultursensitiven Gesundheitsförderung liegt sowohl im Gelingen von Beteiligung aller Dialoggruppen, um gemeinsam neue Handlungsspielräume zu schaffen, als auch in der guten Balance aus Eigeninitiative und geeigneten strukturierten Rahmenbedingungen. Wenn das gelingt, können Ängste abgebaut und das Gemeinschaftsgefühl in der Gemeinde gestärkt werden.

### Ziel:

- Die Teilnehmer/innen kennen den Wirkungszusammenhang zwischen
- sozioökonomischen und soziokulturellen Voraussetzungen, dem Integrationsalltag und Gesundheit.
- Die Teilnehmer/innen reflektieren ihrer eigenen Angebote und Projekte im Hinblick auf Abbau der Polarisierung und Stärkung des wertschätzenden Miteinanders.
- Die Teilnehmer/innen sind in der Lage, die Seminarerfahrungen in gesundheitsfördernde Angebote, Projekte und Strategien einzubeziehen.

### Methoden:

- partizipativer Input theoretischer Grundlagen
- wertschätzende Reflexion von Fallbeispielen der Teilnehmer/innen, Erfahrungsaustausch, Praxistransfer
- Kleingruppenarbeit und Diskussion, Einsatz verschiedener kreativer Methoden

### Inhalte:

- **FlüGGe – Flüchtlinge in Gesellschaften und Gemeinden“ – was hat sich im letzten Jahr verändert?**
- **Welche Aufgaben konnten gut gelöst werden - welche Herausforderungen sind neu dazugekommen?**
- **Welche Herangehensweise hilft uns, um die Zukunft unserer Gemeinde im Sinne eines wertschätzenden Miteinanders gemeinsam zu gestalten?**
- **Weshalb ist es für die Gesundheit der Gesamtbevölkerung so wichtig, niemanden auszugrenzen?**
- **Reflektieren der eigenen Angebote und Projekte in Hinblick auf Abbau der Polarisierung**
- **Good-Practice-Beispiele zum Thema „Chancengerechtigkeit in der Projektarbeit“**

### Zielgruppe:

Leiter/innen und Mitarbeiter/innen von Gesundheits- und Flüchtlingsprojekten.

Referentin/Trainerin:  
Susi Khalil

Termin: Do 7. - Fr 8. September 2017,  
jeweils 9.00 – 17.00 Uhr

Ort: Junker-Jonas Schlössle,  
Am Bach 10, 6840 Götzis

Teilnahmegebühr: 100 Euro  
Anmeldung bis 17. August 2017  
<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>

## Wunderwuzzi Multiplikator/in in der Gesundheitsförderung? > 17610102

Multiplikator/innen sind aus der Gesundheitsförderung nicht mehr wegzudenken. An sie werden umfangreiche Erwartungen gerichtet, wie z. B. den Zugang zur Zielgruppe zu erleichtern, Gesundheitswissen zu vermitteln oder als Vorbilder zu wirken.

In diesem zweitägigen Seminar werden Möglichkeiten und Grenzen der Aufgaben von Multiplikator/innen in verschiedenen Settings beleuchtet und anhand von konkreten Praxisbeispielen kritisch reflektiert.

### Ziel:

Auseinandersetzung mit der Bedeutung und der Rolle von Multiplikator/innen in der Gesundheitsförderung, Ausloten von Möglichkeiten der Teilhabe und Beteiligung, Für und Wider von freiwilligem Engagement in der Gesundheitsförderung, Diskussion von Schulungskonzepten, Transfer in die Praxis sowie zentrale Herausforderungen und Erfolgspotenziale für eine gelungene Umsetzung

### Zielgruppen:

Gesundheitsförderer/innen in Betrieben, Gemeinden, Städten, Regionen, Projektleiter/innen und Mitarbeiter/innen von Gesundheitsförderungsprojekten sowie an Gesundheitsförderung Interessierte in der öffentlichen Verwaltung

Das Seminar baut auf grundlegende Konzepte und Ansätze der Gesundheitsförderung auf.

### Inhalte:

- **Wer sind Multiplikator/innen in der Gesundheitsförderung?**
- **Welche Erwartungen bestehen an Multiplikator/innen der Gesundheitsförderung und können sie erfüllt werden?**
- **Wie können Interessent/innen gewonnen werden und wie kann Teilhabe ermöglicht werden?**
- **Welche Kompetenzen und welches Gesundheitswissen brauchen Multiplikator/innen?**
- **Wie können Schulungskonzepte methodisch/inhaltlich gestaltet werden?**
- **Wie gelingt ein erfolgreicher Transfer in die Praxis?**
- **Welche Form der Begleitung brauchen Multiplikator/innen, um ihr Interesse und ihre Motivation aufrechtzuerhalten?**
- **Wie können Multiplikator/innen nachhaltig im Setting verankert werden?**

### Methoden:

Theorie-Input, Erfahrungsaustausch, Diskussionen, Gruppenübungen

Referentin/Trainerin:  
Kathrin Hofer

Termin: Do 14. - Fr 15. September 2017,  
jeweils 9.00 – 17.00 Uhr

Ort: Junker-Jonas Schlössle,  
Am Bach 10, 6840 Götzis

Teilnahmegebühr: 100 Euro  
Anmeldung bis 24. August 2017  
<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>

## Resilienz – in herausfordernden Situationen das Steuer nicht aus der Hand geben > 17610104

Resilienz bedeutet nicht, unangenehme Dinge beiseitezuschieben. Es geht darum, in konkrete Situationen hineinzugehen und sie bewusst zu gestalten. Resilienz - ein anderes Wort dafür wäre Krisenkompetenz - bezeichnet jene Widerstandskraft, die sich auch unter widrigsten Umständen und belastenden Lebensbedingungen entfalten kann. Resiliente Menschen zeigen uns vor, wie sie auch unter hohem Stress und in herausfordernden Lebenssituationen ihr Leben gelingend meistern können, wie sich auch dann noch Lebenskunst und Gelassenheit etablieren können. Sie sind nachweislich erfolgreicher in ihrer Ausbildung und im Job und führen ein glücklicheres Leben. In unserem internationalen Resilienz-Projekt haben wir verschiedene Resilienz-Trainingsmethoden und -materialien gesammelt und entwickelt, die wir in diesem Seminar gerne an interessierte Personen weitergeben möchten.

### Ziel:

In diesem Seminar werden Sie mit einigen wichtigen Grundpfeilern von Resilienz vertraut gemacht. Nach dem Seminar haben Sie ein Methodenset zur Hand, mit dem Sie an Ihrer eigenen psychischen Widerstandskraft arbeiten können. Als Multiplikator/innen sind Sie dann auch in der Lage, Impulse und konkrete Anregungen an andere Personen weiterzugeben.

### Zielgruppe:

Unser Seminar richtet sich an Gesundheitsförder/innen, Führungskräfte, pädagogisch Tätige und alle an der Förderung der Gesundheit im Arbeitsleben beteiligten und interessierten Personen

### Inhalte und Methoden:

- **grundsätzliche Überlegungen zum Thema Resilienz**
- **Arbeiten mit unserem Resilienz-Selbstevaluierungsbogen**
- **Kennenlernen und Ausprobieren einzelner Resilienzübungen**
- **Kennenlernen und Ausprobieren unseres Online-Spiels**
- **Arbeiten mit unserer Resilienz-Übungsdatenbank**
- **Arbeiten im Plenum und Gruppenarbeiten**
- **Einzelarbeiten und kurze Fachinputs**
- **auflockernde Übungen**

Referent/in/Trainer/in:

Susanne Linde, Klaus Linde-Leimer

Termin: Do 5. – Fr 6. Oktober 2017,  
jeweils 9.00 – 17.00 Uhr

Ort: Junker-Jonas Schlössle,  
Am Bach 10, 6840 Götzis

Teilnahmegebühr: 100 Euro

Anmeldung bis 14. September 2017

<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>

## Innovationsmanagement leicht gemacht: Prozesse – Werkzeuge – Kultur > 17610103

Eine gesunde Organisation bringt immer wieder Innovationen hervor, spricht: neue oder verbesserte Leistungen und Lösungen. Innovationserfolg muss nicht dem Zufall überlassen bleiben. Er lässt sich mit einfachen Prozessen, Methoden, Haltungen und Gewohnheiten systematisch und nachhaltig unterstützen. Dieses Seminar vermittelt die Grundlagen dafür und richtet sich speziell an Non-Profit-Organisationen im Gesundheitsbereich.

### Ziel:

Die Teilnehmenden erleben und erlernen, wie sie Innovation in ihrer Organisation fördern, steuern und unterstützen können.

### Zielgruppe:

Führungskräfte und Projektleiter/innen, die die Innovationsfähigkeit ihrer Organisation stärken und sich für das Entstehen von fruchtbarem Neuen engagieren wollen

### Inhalte:

- **Erfolgsfaktoren und Stolpersteine im Innovationsprozess**
- **Wie wirklich gute Ideen entstehen:**
  - Ideensuche auf attraktive Chancenfelder fokussieren
  - nutzerorientiert und iterativ vorgehen
  - kreativ denken und interdisziplinär arbeiten
- **Mehr Ideen als Zeit und Geld?**
  - Ideen bewerten und auswählen
  - schnell und effektiv von der Idee zum Projekt
  - Ideen- und Projektportfolio steuern
- **Umsetzung durchhalten und beschleunigen:**
  - Innovationsprojekte professionell managen
  - agiles Vorgehen im Innovationsprozess
- **Innovationsfördernde Kultur gestalten:**
  - Haltungen und Überzeugungen
  - Prozesse, Spielregeln, Gewohnheiten
- **Führung und Kommunikation**

### Methoden:

Impulse, Beispiele, eigenes Erleben und Erlernen anhand konkreter Aufgabenstellungen und Situationen aus dem eigenen Arbeitsumfeld, Reflexion, Diskussion

Referentin/Trainerin:  
Angelika Dreher

Termin: Do 9. - Fr 10. November 2017,  
jeweils 9.00 – 17.00 Uhr

Ort: Junker-Jonas Schlössle,  
Am Bach 10, 6840 Götzis

Teilnahmegebühr: 100 Euro  
Anmeldung bis 12. Oktober 2017  
<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>

## In aller Kürze: Der Fonds Gesundes Österreich

Der Fonds Gesundes Österreich ist die nationale Kompetenz- und Förderstelle für Gesundheitsförderung. Ausgehend vom ganzheitlichen Gesundheitsverständnis der WHO, die Gesundheit als das Zusammenspiel von körperlichem, seelischem und sozialem Wohlbefinden definiert, setzt sich der Fonds Gesundes Österreich für einen gesundheitsförderlichen Lebensstil und für gesunde Lebensverhältnisse ein: Vom Fonds Gesundes Österreich (FGÖ) geförderte Projekte sind direkt in den Lebenswelten der Menschen verankert, in den Betrieben, auf Gemeindeebene, im schulischen und im außerschulischen Bereich etc. Der Fonds Gesundes Österreich konzentriert seine Arbeit auf die Leitthemen: Psychosoziale Gesundheit, Gesundheitliche Chancengerechtigkeit und Gender und Diversity Management. Es gibt fünf Programmlinien: Gesundes Aufwachsen, Betriebliche Gesundheitsförderung, Lebensqualität von Älteren, Kommunales Setting und Gesunder Lebensstil.

Der Fonds Gesundes Österreich unterstützt innovative Konzepte und kofinanziert praxisorientierte und wissenschaftliche Gesundheitsförderungsprojekte sowie Initiativen, die zu Strukturaufbau, Informationsaustausch und Weiterbildung im Bereich Gesundheitsförderung in Österreich beitragen. Mit dem vorliegenden „Bildungsnetzwerk“-Seminarprogramm, den Lehrgängen im Bereich schulischer und betrieblicher Gesundheitsförderung sowie bei der jährlichen Gesundheitsförderungskonferenz bzw. Präventionstagung wird allen interessierten Personen Gelegenheit zu qualitativem Dialog und Transfer von Know-how geboten. Informationen über den Fonds Gesundes Österreich finden Sie im Internet unter [www.fgoe.org](http://www.fgoe.org). Über Ziele und Förderrichtlinien informiert das aktuelle Arbeitsprogramm des Fonds Gesundes Österreich.

**ACHTUNG: Ausschließlich per Online-Registrierung unter:**  
<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>

Erstmalige Nutzer/innen registrieren sich bitte zuerst in der FGÖ-Kontaktdatenbank unter <https://kontaktdatenbank.fgoe.org> und geben dort ihre persönlichen sowie ggf. die Daten ihrer Organisation bzw. Firma an. Über das persönliche Benutzerkonto kann nun die Anmeldung zur Veranstaltung in der Weiterbildungsdatenbank erfolgen. Nach dem Seminar wird Ihnen umgehend die Rechnung für die Seminargebühr samt Zahlschein zugeschickt. Die Teilnehmer/innenanzahl ist beschränkt.

**Kosten:**

2-tägiges Seminar: 100 Euro

1-tägiges Seminar: 50 Euro

Die Seminare werden aus Mitteln des Geschäftsbereichs Fonds Gesundes Österreich der Gesundheit Österreich GmbH finanziell gefördert. Im Seminarpreis enthalten sind Seminarteilnahme, Seminarunterlagen und Pausenverpflegung. Nicht enthalten und direkt an das Seminarhotel zu bezahlen sind Nächtigung, Frühstück, Mittagessen, Abendessen, Parkgebühren sowie Getränke zum Mittag- und Abendessen.

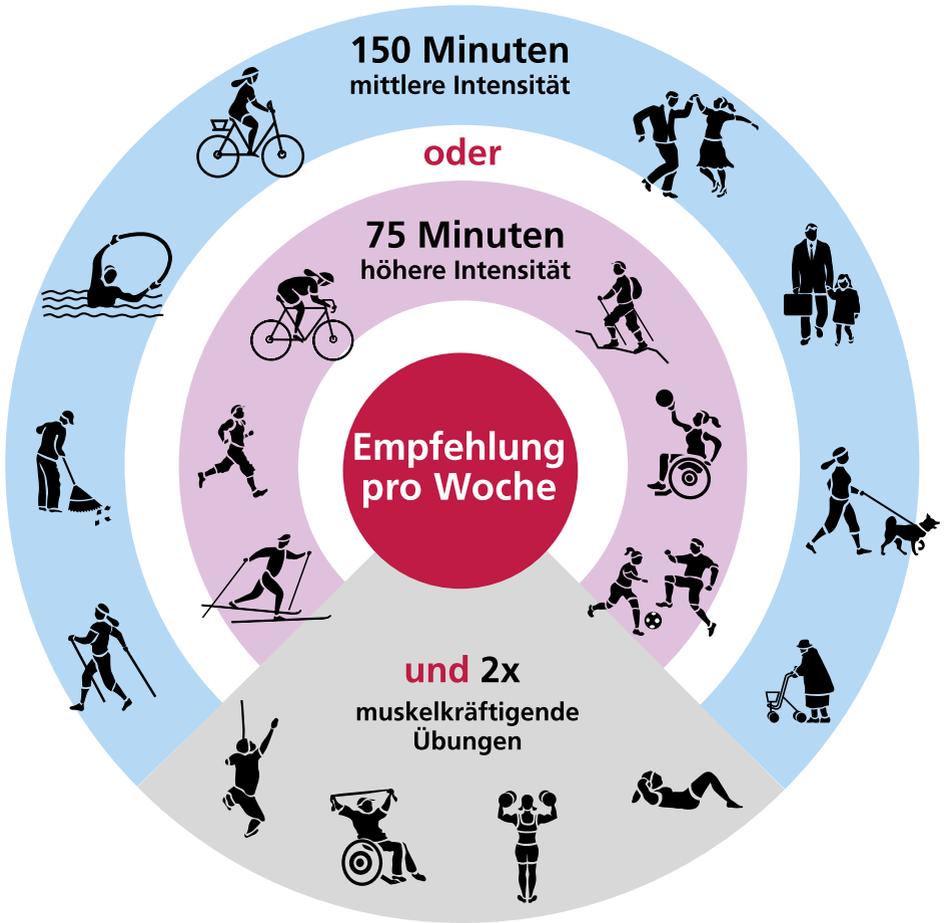
**Teilnahmekonditionen:**

Wir bitten Sie, die im Seminarkalender angegebenen Anmeldefristen einzuhalten. Bei Rücktritt wird eine Stornogebühr in Höhe der Seminargebühr verrechnet. Es besteht die Möglichkeit, Ersatzteilnehmer/innen zu nennen.

**Veranstaltungsverantwortung:**

Fonds Gesundes Österreich,  
ein Geschäftsbereich der Gesundheit Österreich GmbH  
Ing. Petra Gajar  
E-Mail: [petra.gajar@goeg.at](mailto:petra.gajar@goeg.at)  
Tel.: 01 / 895 04 00-12  
Fax: 01 / 895 04 00-20

# Bewegungsempfehlungen für Erwachsene



**Sie können auch Bewegungen mittlerer und Bewegungen höherer Intensität kombinieren**

Als Faustregel gilt, dass 20 Minuten Bewegung mit mittlerer Intensität gleich viel zählen wie 10 Minuten Bewegung mit höherer Intensität.

Mittlere Intensität bedeutet, dass die Atmung etwas beschleunigt ist, während der Bewegung aber noch gesprochen werden kann. Dauer: 150 min = 2½ h Für Einsteiger empfohlen.

Höhere Intensität bedeutet, dass man tief(er) atmen muss und nur noch kurze Wortwechsel möglich sind. Dauer: 75 min = 1¼ h

Bei muskelkräftiger Bewegung sollen die großen Muskelgruppen des Körpers gestärkt werden, indem das eigene Körpergewicht oder Hilfsmittel (z.B. Therabänder) als Widerstand eingesetzt werden.