



**Deutsche
Sporthochschule Köln**
German Sport University Cologne



Fortbildung zum/zur Präventions-Trainer/in

**eine Maßnahme der Deutschen Sporthochschule Köln – Abteilung Bewegungs- und Gesundheitsförderung (Institut für Bewegungs- und Neurowissenschaften)
in Kooperation mit der Akademie für Gesundheitswissenschaften Köln und
dem Kölner Bündnis für gesunde Lebenswelten**

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. **Präventive und gesundheitsförderliche Maßnahmen** 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 von Übergewicht und Adipositas, dem interdisziplinären Austausch und damit der Förderung eines ganzheitlichen Ansatzes. Es handelt sich explicit nicht um die Vermittlung der therapeutischen Herangehensweise.

Ziel ist es vielmehr, Akteure aus verschiedenen Bereichen hinsichtlich der Primärprävention von Übergewicht und Adipositas im Kinder- und Jugendalter zu qualifizieren. Neben Hintergrundwissen liegen die besonderen Schwerpunkte im Wesentlichen auf der Konzeption präventiver Maßnahmen und Programme, allgemeinen und spezifischen Aspekten von Projektmanagement und Qualitätssicherung sowie Strategien möglicher Finanzierungswege.

Die beteiligten Institutionen, v. a. die Deutsche Sporthochschule Köln und das Kölner Bündnis für gesunde Lebenswelten 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 40 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 Prävention von kindlichem Übergewicht engagieren, wie

- Erzieher/innen
- Lehrpersonen
- Betreuungspersonal im offenen Ganztage
- 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

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
- Projektmanagement
- 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

Ansprechpartner PD Dr. med. Dr. Sportwiss. Christine Graf/Frau Nina Ferrari
0221/49825290 bzw. c.graf@dshs-koeln.de oder n.ferrari@dshs-koeln.de

Gebühr und Organisatorisches

Da es sich um die dritte Pilotveranstaltung handelt, wird dieser Kurs für nur

500.- Euro

angeboten. 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

PD Dr. med. Dr. Sportwiss. Christine Graf;
Dipl. Sportwiss. Daniel Klein,
Dipl. Sportwiss. Nina Ferrari
Dipl. Ökotroph. Karin Holtz

Deutsche Sporthochschule Köln
Institut für Bewegungs- und Neurowissenschaften
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
Lernende Region - Netzwerk Köln e.V. / Kölner Bündnis für gesunde Lebenswelten
Wiener Platz 2a ; 51065 Köln
+49 (0)221/990829-16
eike.quilling@bildung.koeln.de

Dr. phil. Dagmar Starke
Akademie für Gesundheitswissenschaften
Im Hasengarten 11; 50996 Köln

Programm

Uhrzeit	27.9.2010 Montag - Hintergrund-Basiswissen	Referent/innen
10.00	Begrüßung und Vorstellung	Graf
10.30 - 11.15	Vorstellung der TN-Ziele	Graf, Quilling, Starke
11.30 - 13.00	Definition, Epidemiologie, Ursachen und Folgen von Übergewicht	Graf
13.00 - 14.15	Mittagessen (aktive Pause; Klein)	
14.15 - 15.00	Begriffsbestimmung Prävention, Hintergrund Ottawa Charta, Public Health	Graf
15.00 - 15.45	Hintergründe zu präventiven Ansätzen; Individual, Setting, Kampagne, Finanzierung; Good Practice Modelle	Graf
16.00 - 17.30	Beispiele präventiver Ansätze	Graf
17.45 - 18.30	– (Selbst-)Erfahrung – Motorische Testverfahren	Klein
	Praxis (in Sporthalle oder außen/Sportsachen)	
	28.9.2010 Dienstag - Hintergrund-Basiswissen Ernährung, Bewegung, Stressmanagement	
9.30 - 11.00	Kindliche Entwicklung – Hintergrundwissen	Graf
11.15 - 12.45	Grundlagen der Ernährung im Kindes- und Jugendalter	Holtz
12.45 - 14.00	Mittagessen und aktive Pause (Sportsachen, Ferrari)	
14.00 - 14.45	Schutz- und Risikofaktoren / Resilienz / Lebenskompetenz	Kurth
15.00 - 15.45	– Rolle des kindlichen/jugendlichen (sozialen) Umfeldes	Ferrari
16.00 - 16.45	– Grundlagen des Bewegungsverhaltens im Kindes- und Jugendalter – Transfer Bewegung in Praxis	Graf
17.00 - 18.30	– Grundlagen des Bewegungsverhaltens im Kindes- und Jugendalter	Klein; Ferrari
	Praxis (in Sporthalle oder außen/Sportsachen)	
	29.9.2010 - 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 (praktische Übung)	Quilling, Graf
17.30 - 18.15	Mögliche Finanzierungsmodelle	Fischel

	29.9.2010 Donnerstag – Angewandtes Projektmanagement	
9.30 - 11.00	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 - 14.45	Qualitätskriterien – vorstellen und anlegen	Starke, Graf
15.00 - 18.00	Präsentation und Reflexion	Graf, Starke
	1.10.2010 Freitag – Transfer und Nachhaltigkeit	
9.30 - 11.00	Projektmanagement: Instrumente	Quilling, Starke
11.15 - 12.45	Aufbau eines integrativen Netzwerks	Quilling, Starke
13.00 - 13.30	Abschließende Reflexion	Graf, Quilling, Starke
	Abschied	