

WERDEN SIE SELBA- TRAINER:IN!

Katholisches
Bildungswerk OÖ

Werden Sie SelbA-Trainer:in!

Das SelbA-Training ist ein Bildungsangebot im Bereich der Schnittstelle von Gesundheitsvorsorge und Senior:innenbildung. Es ist offen für alle Menschen in Oberösterreich ab ca. 55 Jahren, die sich ihre Beweglichkeit und geistige Fitness bis ins hohe Alter erhalten möchten. SelbA steht auch für Gemeinschaft und Teilhabe, auch SelbA Trainer:innen halten sich mit anreichernden, anspruchsvollen und lustvollen Übungen selbst fit.

Auszeichnend ist die Kombination der 3 Säulen:

- » GEHIRNTRAINING
- » BEWEGUNGSTRAINING
- » KOMPETENZTRAINING

Wenn Sie gerne mit älteren Menschen arbeiten und eine sinnvolle, bereichernde ehrenamtliche Tätigkeit suchen, dann ist die SelbA-Ausbildung genau das Richtige für Sie. Wir wenden uns an kommunikative und kreative Persönlichkeiten mit Sinn für Humor.

In der Ausbildung wirken Fachexpert:innen und SelbA-Expert:innen zusammen, um die drei Säulen von SelbA – Gehirntraining, Bewegungseinheiten und Alltagskompetenzen – zu vermitteln. Sie erwerben die Fähigkeit, Trainingseinheiten zu planen und zu leiten.

Referent:innen in den einzelnen Modulen:

- » Dr. Marcus Täuber, Neurobiologe
- » Thesi Zak, Motogeragogin
- » Katrin Fischer, MSc BSc, Ernährungswissenschaftlerin
- » Mag.^a Marion Brandstetter, MAS, Personaltrainerin
- » Mag.^a (FH) Maria Otruba, Leitung SelbA - Selbständig & Aktiv
- » Erfahrene SelbA-Trainerinnen: Martina Eder, Ursula Hirscher, Regina Höller

AUSBILDUNGSKOSTEN

€ 1.090,-* inkl. Kursunterlagen zuzügl. Unterkunft und Verpflegung
Teilzahlung auf drei Raten möglich

* nach zweijähriger aktiver Mitarbeit bei SelbA kann eine Rückerstattung von € 200,- beantragt werden.

Bis zum Einführungsabend kann kostenlos storniert werden!

Nähere Informationen und die aktuellen Termine finden Sie unter www.selba-ooe.at/ausbildung

IMPRESSUM: Diözese Linz, Kath. Bildungswerk OÖ, SelbA - Selbständig und Aktiv, Kapuzinerstraße 84, 4020 Linz / F.d.I.v.: Maria Otruba / Fotos: Afra Hämmerle-Loidl

Mit Ihrer Anmeldung erklären Sie sich damit einverstanden, dass gemachte Aufnahmen/Fotos für die Öffentlichkeitsarbeit des Kath. Bildungswerkes OÖ verwendet und veröffentlicht werden dürfen.



DIE SELBA-
TRAINER*INNEN-
AUSBILDUNG IST
ÖSTERREICHWEIT
EINZIGARTIG!

Ulrike W. (zertifizierte SelbA-
Trainerin) ist begeistert:

„Die SelbA Ausbildung hat meinen Handlungs- und Methoden-Horizont erweitert. Jetzt arbeite ich mit Personen in der Nacherwerbsphase, es macht mir und anderen Spaß und hält uns aktiv!“

Voraussetzungen für die Teilnahme:

- » Bereitschaft zur Auseinandersetzung mit der eigenen Person
- » Psychische Stabilität
- » Freude am Lernen
- » Bereitschaft zur Teilnahme an Webinaren
- » Teilnahme am Einführungsabend (bzw. Einzelgespräch bei Verhinderung)

Voraussetzung für einen erfolgreichen Abschluss der Ausbildung:

- » Durchgehende Teilnahme am Lehrgang (mind. 80 % Anwesenheit)
- » zwei dokumentierte Hospitationen
- » Planung und Start der zehnteiligen Praxisgruppe und davon mindestens 6 bereits abgehaltene SelbA-Trainingseinheiten

www.selba-ooe.at/ausbildung



SelbA - Selbständig & Aktiv

Kapuzinerstraße 84
4020 Linz

selba-ausbildung@dioezese-linz.at
(0732) 76 10 - 32 13