

BERATUNG &
PÄDAGOGIK &
PSYCHOLOGIE



Foto © wundervisuals

100 % ONLINE **Better Aging Coach**

Lehrgangstart: jederzeit möglich

www.proges.at

PROGES
Wir schaffen Gesundheit
Akademie

Lehrgang

Better Aging Coach

(Kurs Nr. 420/1909)

Ausgestattet mit dem richtigen Wissen können wir viel dafür tun, um bis ins hohe Alter körperlich, emotional und mental gesund und fit zu bleiben.

Better Aging ist ein Konzept, das sich auf die Förderung eines gesunden und aktiven Alterns konzentriert. Es geht darum, die körperliche, emotionale und geistige Gesundheit zu erhalten und zu verbessern, um ein erfülltes Leben zu führen. Dazu gehören auch eine ausgewogene Ernährung, regelmäßige körperliche Aktivität, geistige Stimulanz, Offenheit und soziale Interaktion. Durch die Umsetzung dieser Maßnahmen können wir unsere Lebensqualität verbessern und unsere Unabhängigkeit und Mobilität möglichst lange aufrechterhalten. Emotional wollen wir uns dabei möglichst glücklich, resilient und selbstwirksam erleben, um auch mit Veränderungen, die das Leben unweigerlich mit sich bringt, gut zurechtzukommen.

Basierend auf den neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen spannen sich die Inhalte dieses Onlinelehrgangs über die Grundlagen einer gesunden Ernährung, Grundlagen der Bewegung und Anatomie, Better Aging Interventionen, Selfcare, Mindset und Zukunftsfähigkeit bis hin zu Grundlagen des (Selbst-)Coachings.

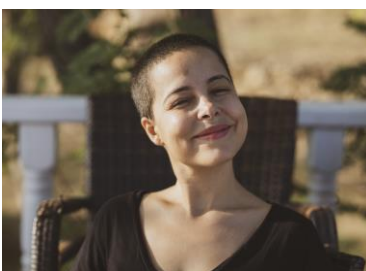
Als Better Aging Coach unterstützen Sie Menschen quer durch alle Altersschichten bei der Erhaltung ihrer körperlichen, geistigen und seelischen Gesundheit. Zum Beispiel:

- als Coach*in oder Berater*in im Rahmen bestehender rechtlicher bzw. beruflicher Möglichkeiten (selbstständig/unselbstständig)
- als Trainer*in mit Vorträgen, Workshops, Kursen, Lehrgängen zu den unterschiedlichen Themen
- als Autor*in von Blogs, Vlogs, Podcasts, Artikeln, Büchern und Berichten
- als Referent*in und Speaker*in
- als Begleitung und Unterstützung bei Bewegungseinheiten
- durch das Veranstalten von Retreats und Gesundheitsreisen
- und vielem mehr, abhängig auch von Ihrer persönlichen Vorqualifikation

Altern ist ein natürlicher Prozess der jede und jeden von uns betrifft. Daher ist dieser spannende Lehrgang nicht nur als Vorbereitung auf eine zukünftige berufliche Tätigkeit geeignet, sondern ganz besonders auch für alle, die das erworbene Wissen für die eigene körperliche, emotionale und mentale Gesundheit einsetzen möchten.

1. Inhalte

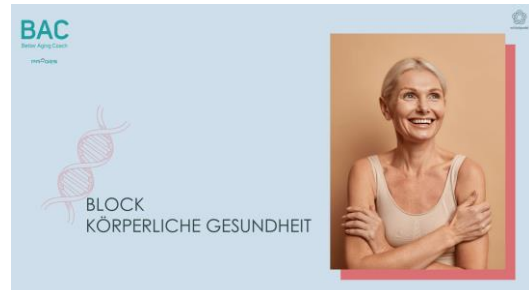
Einführung Better Aging



Zu Beginn des Lehrgangs werden grundlegende Fragen zum Alterungsprozess geklärt: Was ist Gesundheit? Was passiert beim Altern? Was lässt uns alt aussehen? Was ist unsere Prognose? Was sind die Vorteile des Alters? Was bestimmt unseren Alterungsprozess (Genetik vs. Lebensstil, Auswirkungen des Alters sowie genderspezifische Unterschiede)?

Block: Körperliche Gesundheit

Während das primäre Altern in unseren Genen verankert und somit quasi in Stein gemeißelt ist, lässt sich das sekundäre Altern täglich beeinflussen. Die Art und Weise, wie wir unser Leben gestalten, hinterlässt Spuren - nicht nur im



Gesicht, auch in unserem Gesundheitszustand. Durch eine gesunde Lebensführung können wir das sekundäre Altern positiv beeinflussen und das Risiko von (altersbedingten) Erkrankungen vermindern.

Inhalte:

- **Von der Zelle zum Menschen** (menschliche Zelle, Genetik, Chromosomen, Reparaturmechanismen, Energie-Versorgung, Verdauung, Mikrobiom, Nährstoffversorgung, Immunsystem, Darm-Haut-Achse, Darm-Hirn-Achse, Darm-Leber-Achse etc.)
- **Better Aging Interventionen – Stand der Wissenschaft** (Nahrungsergänzung, Anti-Oxidantien & Pflanzenkraft, Pharmakologische Ansätze, Epigenetik etc.)
- **Better Aging Interventionen – Lebensstil** (Anti-Entzündliche Ernährung, Nährstoffversorgung, Fasten, sekundäre Pflanzenstoffe, Diäten und Ernährungstrends, Nahrungsergänzungsmittel etc.)
- **Anatomie** (Physiologie, Pathologie, Zelle, Gewebe, Organe und Organsystem, Bewegungsapparat, Knochen/Gelenke/Muskulatur, Atmungssystem, Nervensystem und Sinnesorgane, DNA und Krebs)
- **Bewegung und Mobilität** (Sensomotorisches Krafttraining zur Verletzungsprophylaxe, Vital4Brain, Rumpfkraftigung, stabile Körpermitte, stabile Basis, Fuß- und Beintraining, Aufrichtung/Haltung)

Block: Inner Work und Coaching



Inner Work und Coaching sind zwei Begriffe, die sich auf verschiedene Methoden zur persönlichen Entwicklung beziehen. Beide können dazu beitragen, das Selbstbewusstsein zu stärken, die Selbstreflexion zu fördern und die persönliche

Entwicklung zu unterstützen.

Inner Work bezieht sich auf die Arbeit mit sich selbst, um wenig förderliche Denkgewohnheiten zu verändern, emotionale Reaktionen für sich selbst greifbar zu machen und ggf. innere Blockaden, negative Glaubenssätze und emotionale Spannungen aufzulösen sowie mit Veränderungen bspw. infolge von Verlusten zurechtzukommen. ... Es kann neben Edukation verschiedene Techniken wie Meditationen, Achtsamkeitsübungen, Visualisierungen und Selbstreflexion umfassen.

Coaching hingegen bezieht sich auf die Unterstützung und Anleitung einer Person, um Ziele zu erreichen und das volle Potenzial auszuschöpfen. Stets im Hintergrund der Ausgangsfrage: „Warum verändert sich jemand nicht?“ kann ein*e Coach*in dabei unterstützen, Herausforderungen, Stärken, Schwächen sowie Ressourcen zu identifizieren, Ziele zu definieren, einen Plan zu entwickeln, um Veränderungen in Gang zu setzen und schließlich gesetzte Ziele zu erreichen.

Inhalte:

- Grundlagen Coaching und Coachingprozess
- Ausgewählte Coachinginstrumente

- **12 Facetten unseres Menschseins** (vier Daseinsebenen – Geist, Body und Energie, Emotionales Selbst, Essenz; Sinn, Manifestation, Kommunikation, Berufung & eigenes Wirken, Kreativität und Flow, Beziehungen und Lieben, würdevolle Sexualität, kollektive Zukunftsfähigkeit.)
- **Ausgewählte Coachingthemen** (Emotionaler Rucksack – Selbstliebe und Selfcare, Beziehung und Partnerschaft, berufliche Erfüllung und Umbrüche, Wohlstand und Fülle, mentale Arbeit für den Umgang mit Veränderungen und Lebenskrisen, Krankheit, Vergänglichkeit und Tod – Trauerarbeit, Resilienz und Krisenpower)
- **Den Rhythmus des Lebens finden – 12 Weisheiten für das Altern**
- **Peergruppen und Selbstreflexionsübungen**
- **Geführte Meditations- und Achtsamkeitsübungen**
- **2 Einheiten Einzel-Coaching**

Ergänzungskurse

Kurs: Grundlagen der gesunden Ernährung



In diesem Kurs lernen Sie, was gesundes Essen eigentlich bedeutet und wie man mit Leichtigkeit eine ausgewogene und nährstoffreiche Ernährung in den Alltag integrieren kann. Der Fokus liegt darauf, mit einfachen Mitteln ohne Druck und Verzicht ein ausgewogenes Essverhalten in den oft stressigen

Alltag einzubauen. Inhalte sind: Gesundheitsförderung und Primärprävention, Verdauungssystem, Nährstoffe, Ernährungsformen, gesunde Ernährung für Beruf und Alltag, Ernährung und Psyche, etc.

Kurs: Entwicklungspsychologie von der Kindheit bis ins hohe Alter



Es wird ein Überblick vermittelt und erarbeitet, wie sich ein Menschenkind von der Geburt über das junge Erwachsenenalter bis ins hohe Alter entwickelt, also welche Fähigkeiten und Fertigkeiten, wie zum Beispiel Sprache, Persönlichkeit und Sozialverhalten, im Laufe eines Lebens erworben, gelernt und entwickelt werden.

Kurs: Gesundheitsyoga



Gesundheitsyoga ist eine Kombination aus Hatha Yoga, Ayur-Yoga Therapie, vielen medizinischen und yogischen Weiterbildungen und langjähriger Erfahrung. Es hilft, die Selbstheilungskräfte anzuregen und den Körper beweglich und schmerzfrei zu erhalten bzw. wieder werden zu lassen.

Kurs: Generationenübergreifendes Leben und Arbeiten



Dieser Kurs beschäftigt sich mit Formen von Beziehung zwischen den Generationen, dem gesellschaftlichem Wandel, dem Leben Älterer (Alter und Sexualität, Gewalt im Alter) und der Frage, welche Potentiale generationenübergreifendes Leben und Arbeiten uns bieten.

Kurs: Unternehmensgründung & rechtliche Grundlagen



Was brauche ich von der rechtlichen Seite her, um mich in Österreich im Bereich Coaching/Beratung/Training selbstständig zu machen? In diesem Kurs erhalten Sie kompakte zielgerichtete Informationen aus den folgenden Rechtsgebieten (österr. Recht): Gewerberecht,

Unternehmensrecht, Sozialversicherungs- und Steuerrecht. Diese werden für Interessierte und angehende Kleinunternehmer*innen (im Gesundheits- und Sozialbereich) verständlich in den relevanten Grundzügen dargestellt, und mit wertvollen Tipps und Links ergänzt. Auf „Neue Selbstständige“ wird bspw. ebenso wie auf „Nebenberufliche Selbstständige“ eingegangen, auf verschiedene Rechtsformen, ESt, USt und die Kleinunternehmerregelung, weiters auf das Gründerservice, das Erstellen eines Businessplans sowie auf existierende Förderinstrumente.

2. Methoden

- Lernplattform mit Austausch- und Diskussionsforum – 24/7 Zugriff auf die Lehrgangsinhalte via Browser und App
- Videos, Audios, Skripten und Arbeitsblätter
- 14tägig live Online-Meetings mit den Lehrgangleiterinnen
- 2 Einheiten Einzel-Coaching bei Gerlinde Leblhuber (online) – optional nach terminlicher Vereinbarung
- Buddy-Gruppen, Multiple Choice Tests, Reflexionsaufgaben

Gesamtumfang: 1.091 Einheiten

3. Aufbau & Ablauf

Die Inhalte des Lehrgangs sind auf eine Mindeststudiendauer von 12 Monaten ausgerichtet (bei einer durchschnittlichen Arbeitszeit von 20 Stunden pro Woche) – eine Verlängerung ist möglich. Der Beginn der Ausbildung ist jederzeit möglich.

Lerntempo und Lernzeiten können individuell an den persönlichen Lebensrhythmus angepasst werden. Auch die Live-Termine werden aufgezeichnet und stehen anschließend zur Nachschau bereit.

4. Zielgruppe

Die einzigen Zugangsvoraussetzungen für diesen Lehrgang sind Interesse, Neugier, ein Mindestalter von 18 Jahren und eine technische Grundausstattung (Internetzugang, PC oder Tablet mit Lautsprecher und Mikrofon).

Jede*r ist in diesem Lehrgang herzlich willkommen! Die Umsetzung ist so gewählt, dass auch Personen mit geringen technischen Kenntnissen sich schnell zurechtfinden.

5. Abschluss

- Laufende kurze Multiple Choice Tests zu den Blöcken
- Reflexionsaufgaben
- Als Abschlussarbeit sind praktische Übungsaufgaben zu erledigen

1 Ausbildung = 1 Zertifikat + 4 Teilnahmebestätigungen

Nach Abschluss der Ausbildung erhalten Sie ein **Zertifikat „Better Aging Coach“**. Zusätzlich bekommen Sie für die inkludierten Kurse „Grundlagen der Gesunden Ernährung“, „Entwicklungspsychologie – von der Kindheit bis ins hohe Alter“, „Generationenübergreifendes Leben und Arbeiten“ sowie „Gesundheitsyoga“ Teilnahmebestätigungen.

6. Hinweis

Die Ausbildung berechtigt nicht zur therapeutischen Arbeit mit erkrankten Menschen. Die Tätigkeit als Better Aging Coach unterliegt dem Ausbildungsvorbehaltgesetz sowie der Gewerbeordnung der Wirtschaftskammer. Dies ist bei einer freiberuflichen Tätigkeit zu berücksichtigen.

Die Berufsbezeichnung „Coach“ ist in Österreich nicht gesetzlich geschützt. Das bedeutet, dass sich grundsätzlich jede*r als Coach bezeichnen darf. Die selbstständige erwerbsmäßige Ausübung von Coaching gilt als gewerbsmäßige Tätigkeit und unterliegt daher der Gewerbeordnung. Sie ist den Berufsbildern Unternehmensberatung sowie Lebens- und Sozialberatung vorbehalten.

7. Termine

Lehrgangstart: jederzeit möglich

Coachings: nach individueller Terminvereinbarung mit Gerlinde Leblhuber

Lehrgangsort: Online, Lernplattform

8. Lehrgangsführung & Team

Mag.^a Gerlinde Leblhuber

(Block Inner Work und Coaching, UG)

Studium Sozial- und Wirtschaftswissenschaften -
Wirtschaftspädagogin, Life Trust Coach® (zertifiziert nach
den Richtlinien EASC), gewerbl. Unternehmensberaterin;
Dipl. Betriebliche Gesundheitsmanagerin; Dipl.
Resilienztrainerin, Dipl. Selbsterfahrungstrainerin, Dipl.
Business Mental Trainerin; Dipl. Mindset Coach, Dipl.
Systemischer Coach und Dipl. Psychosoziale Beraterin i.A.u.S.



Mag.^a Eva Hoffmann-Gombotz, Ph.D.

(Block Körperliche Gesundheit)

Studium Molekulare Mikrobiologie, PhD-Programm
Molecular Medicine, zertifizierte Darmberaterin
(ÖPROM), Autorin, Referentin, Yogalehrerin



Mag.^a Sigrid Ornetzeder-Wernham (Gesunde Ernährung)

Studium Gesundheitsmanagement, Ernährungstrainerin, Yogalehrerin, Lehrgangsführung
Ganzheitliche*r Ernährungstrainer*in bei PROGES

Mag.^a Elisabeth Holub-Landl (Entwicklungspsychologie)

Klinische und Gesundheitspsychologin, Arbeitspsychologin, Biofeedback-Trainerin,
Zusatzausbildungen: Beratung & Training, Systemisches Coaching, Psychoonkologie,
Biofeedback, Supervision, Referentin

Mag. Wolfgang Rohm MSc (Generationenübergreifendes Leben und Arbeiten)

Polizeischule Wien und Ausbildungslehrgang zum Kriminalbeamten, Studium der Sozialen
Verhaltenswissenschaften und Soziologie, Diplom-Gestaltpädagoge, Doktoratsstudium
Soziologie, Eingetragener zivilrechtlicher Mediator, Masterstudium Theaterpädagogik,
Sanitäter, Lehrgangsführung Diplom Sozialpädagogik bei PROGES

Alexandra Meraner (Gesundheitsyoga, Bewegung & Mobilität)

Gesundheitscoach, Mind & Balance Coach, Achtsamkeitstraining, Gesundheitsyoga
Lehrerin und Ausbilderin, Ayur-Yogatherapeutin, Waldbaden/Waldtherapie Leiterin,
Entspannungstraining

Fabian Meraner (Bewegung & Mobilität)

Staatlich geprüfter Sportinstructor, Yogalehrer, Kampfsportlehrer, Fitnesstrainer,
Windsurflehrer

Noe Meraner (Bewegung & Mobilität)

Staatlich geprüfter Sportinstructor, Vital4Brain Coach, Vital4Heart Coach

9. Die PROGES Akademie

Die PROGES Akademie ist Teil des größten Gesundheitsvereins Österreichs und mit 30 Jahren Erfahrung ein starker Bildungspartner an Ihrer Seite. Mit vielseitigen, innovativen und qualitativen Angeboten in den Bereichen Pädagogik/Psychologie/Beratung, Achtsamkeit/Ernährung/Nachhaltigkeit sowie Massage/Pflege/Energetik unterstützt die PROGES Akademie Menschen in der Entwicklung ihrer ganz persönlichen und/oder beruflichen Gesundheitskompetenz. Die PROGES Akademie trägt das Qualitätssiegel der OÖ Erwachsenenbildung und ist Ö-CERT Qualitätsanbieterin. PROGES ist Mitglied der Österreichischen Plattform für Gesundheitskompetenz.



10. Gebühr

Lehrgangsgebühr: € 2.847,- (inkl. 10% MwSt.)

Bonus: Zwei Einzel-Coaching Einheiten mit Gerlinde Leblhuber sind im Lehrgangspreis bereits enthalten!

Absolvent*innen der PROGES Lehrgänge „Ganzheitliche*r Ernährungstrainer*in (GET)“, „Yoga & Darmgesundheit“, „Expert*in für Darmgesundheit und Entspannung“ sowie „wertebasiertes Coaching“ erhalten eine Ermäßigung von 150,- € auf die Lehrgangsgebühr!

Eine zinsfreie Ratenzahlung ist möglich. Pro Rate wird eine Verwaltungsgebühr von 5,- € verrechnet.

Sie brauchen mehr Zeit für Ihren Abschluss oder möchten weiterhin auf die Lehrgangsinhalte zugreifen und an den monatlichen live Meetings teilnehmen? Kein Problem – für den kleinen Verwaltungsaufwand von 185,- € (inkl. 10% MwSt.) wird Ihnen der Zugang zur Plattform für weitere 12 Monate zur Verfügung gestellt.

Förderungen sind gemäß den persönlichen Voraussetzungen möglich. Nähere Details zu unterschiedlichen Fördermöglichkeiten finden Sie auf unserer Homepage.

11. Organisation & Anmeldung

Anmeldungen sind schriftlich mittels beiliegendem Anmeldeformular sowie elektronisch auf unserer Homepage www.proges.at möglich. Danach erhalten Sie die Rechnung und die Zugangsdaten zur Lernplattform per mail zugeschickt. Die Lehrgangsunterlagen werden in elektronischer Form über die Lernplattform zur Verfügung gestellt. Es gelten die Allgemeinen Geschäftsbedingungen der PROGES Akademie: <https://www.proges.at/agb-proges-akademie>

Ihre Ansprechpartner*innen:

Inhaltlich: Eva Hoffmann-Gombotz, info@mittelpunkt-darm.at
Gerlinde Leblhuber, office@wundervoller-mensch.at

Organisatorisch: Victoria Greif, 05/77 20 – 127, victoria.greif@proges.at
Stephan Dichlberger, 05/77 20 – 157, stephan.dichlberger@proges.at

Verbindliche Anmeldung

Lehrgang **Better Aging Coach** 2023 (Kursnummer 420/1909)

Teilnehmer*in (Vorname, Name, Titel)

Geburtsdatum

PLZ / Ort

Straße / Hausnummer

Telefonnummer

E-Mail

Falls Rechnungsempfänger*in sich von o.a. Adresse unterscheidet:

Rechnungsempfänger*in

PLZ / Ort

Straße / Hausnummer

Ich habe die Allgemeinen Geschäftsbedingungen und die Rücktrittserklärung-Belehrung der PROGES zur Kenntnis genommen und akzeptiere sie ausdrücklich als Bestandteil dieses Vertrages.

Ich bin ausdrücklich damit einverstanden, dass ich von PROGES Zusendungen an meine Adresse und/oder E-Mailadresse erhalte.

Ich erkläre mich damit einverstanden, dass Angaben zu meiner Person (Kontaktdaten, berufliche Vorerfahrung) an die Referent*innen des Lehrganges weitergegeben werden können bzw. über die Lernplattform für diese und andere Kursteilnehmer*innen ersichtlich sind.

Mir ist bekannt, dass ich diese Zustimmungserklärung jederzeit widerrufen kann, worauf eine Fortsetzung der Datenverwendung unzulässig ist und meine Daten zu löschen sind.

Datum _____ Unterschrift _____