

Fachtagung Gesundheit 23.Mai 2019 – FH St. Pölten

Sabine Benczur-Juris & Mag.^a Alexandra Benn-Ibler, MAS

Titel:

Gesundheit für Mich – Return of Investment = $\frac{\text{Motivation}}{\text{Schweinehund}} * \text{Bewegung}^1$

Inhaltliche Zusammenfassung:

„Gesundheit“ ist auf der Wunsch-Hitliste eindeutig die Nr. 1. Die tatsächliche Umsetzung von gesundheitsrelevantem Verhalten durch Bewegung stellt sich dagegen häufig anders dar. Es ist nicht immer ganz einfach für sich selbst gesundheitsfördernde Strategien zu entwickeln und umzusetzen. Denn die Motivation zu einem bewegungsfördernden Verhalten ist durch Werte und Normen unserer Gesellschaft stark geprägt und dabei doch für jedeN von uns sehr individuell. Wo liegt nun der Schlüssel zum „Bewegungserfolg? An Hand des transtheoretischen Modells, Beispielen aus der Praxis und Übungen zur Eigenerfahrung soll aufgezeigt werden, wie die Adherenc in Bezug auf die Bewegungsimplementierung gesteigert werden kann. Wir wollen uns gemeinsam und doch jedeR für sich auf Entdeckungsreise zu den ganz persönlichen Gesundheitsressourcen begeben – und dies mit einer Prise Humor und Heiterkeit.

Kurzlebenslauf:

Sabine Benczur-Juris

Seit 04.2018 Bereichsleitung Bildung der Initiative
»Tut Gut«

2007 -2018 Lektorin und wissenschaftliche
Mitarbeiterin am FHCampus Wien,
Studiengang Physiotherapie,
Ressortverantwortliche für Ethik und
Diversität

2005 - 2018 freiberufliche Physiotherapeutin

2002 – 2007 Lehrtherapeutin und Studiengang Physiotherapie, Akademie für Physiotherapie
am Kaiser-Franz Josef-Spital, 1100 Wien

1996 – 2002 Physiotherapeutin, Gesundheitszentrum Physiko der WGKK, 1060 Wien



Ausbildungen:

- derzeit Studium der Rechtswissenschaften an der JKU, Linz
- Ausbildung „qualifizierte Lehrende im MTD-Bereich“

- Zertifikatsausbildung für nichtoperative orthopädische Medizin und manuelle Therapie, International Academy of orthopedic medicine
- Propriozeptive neuromuskuläre Fazilitation
- Cranio-Sacraltherapie nach Upledger
- Viszerale Manipulation nach Barall Ausbildung zur Physiotherapeutin, Akademie für Physiotherapie am Kaiser Franz Josef-Spital, 1100 Wien

Mag.^a Alexandra Benn-Ibler, MAS

Arbeitsbereiche

Initiative »Tut gut!«- Bereich Bildung:

- Projektleitung »Bewegte Klasse macht Schule«
- Fachliche Begleitung:, »Bewegte Klasse in der Sekundarstufe1«;
- Leitung Fachbereich Bewegung
- Mitarbeit Lehrgangsteam Programm »Gesunde Gemeinde« - Lehrgang zum/ zur Regionale/r Gesundheitskoordinator/in
- Inhaltliche Koordination Lehrgang zum/zur »Gesunde Schule« - Beauftragten in Zusammenarbeit mit der PH NÖ



Berufserfahrung, Projekte:

Lehr- und Vortragstätigkeit in den Bereichen Gesundheitsförderung, Trainingslehre, Leistungsdiagnostik, - Psychomotorik:

- Lehrtätigkeit an der Akademie für den physiotherapeutischen Dienst am AKH St. Pölten / 1995 – 2001/ FH St. Pölten Studienlehrgang Physiotherapie - 2005
- Fortbildungen des Landes NÖ, Kindergartenreferat. Tagungsreihe: Bewegungserziehung im Kindergarten – „Der bewegte Kindergarten“
- Projektmitarbeiterin, Ausbilderin für MultiplikatorInnen bei "Schule in Bewegung" für Volksschulen 1996 – 2000

Ausbildungen:

- Studium Sportwissenschaften, Fäko: Prävention/ Rekreation
- Masterlehrgang Psychomotorik und Motopädagogik
- Fortbildungen für BäuerInnen im Rahmen des LFI österreichweit
- „Gesunder Rücken“ im Rahmen des Gesundheitsförderungs- und Präventionsprogramms der NÖGKK
- Bürogymnastik im Rahmen des Bedienstetenschutzes der Nö. Landesregierung
- Leistungsdiagnostik und Trainingsberatung bei OA Dr. Andreas Beinhauer/ 1999-2014
- Ausbilderin für WellnesstrainerInnen an der NÖ Landesakademie/ Wellnessakademie 2002 –2004
- Lektorin am Institut für Sportwissenschaften an der Universität Wien von 2003 – 2004