

Datenblatt Angebot

Titel: Selbstverteidigung,

Stärkung der weiblichen Kraft sowie Kämpfen und Ringen

Ziele:

- Gemeinsames Tun und Erleben
- Kennenlernen von Spielen und Übungen, die die weibliche Kraft stärken
- Selbstverteidigung spielerisch
- Spiele und Übungen, die Selbstvertrauen steigern
- Spiele und Übungen, die das Ich stärken

Inhalte:

- Selbstverteidigung spielerisch
- Kämpfen, Ringen und Raufen
- Spiel und Übungsformen mit direktem Körperkontakt
- Kooperationsspiele, ...

Form und Methode:

Gemeinsames Tun und Erleben

Zielgruppe:

Mädchen im Alter von 8 bis 18 Jahren,

Wenn gewünscht, können die Angebote auch speziell für Migrantinnen bzw. für Mädchen mit Behinderungen ausgerichtet werden.

Gruppengröße:

5 - 20 Teilnehmer (auf Anfrage auch größere Teilnehmeranzahl möglich [z.B. Schule])

Dauer:

Abhängig vom Thema sowie der inhaltlicher Zielsetzung

Kosten (inklusive Mehrwertsteuer, Fahrtkosten ...):

Nach Vereinbarung (abhängig von Dauer, Inhalt, Gruppengröße und Örtlichkeit)

Ich biete mein Angebote

in der gesamten Steiermark, jedoch vorrangig in Graz und Graz-Umgebung

Qualifikationen:

Ausbildung und Weiterbildung (eine Auswahl)

09/2005 – 09/2006	Unterrichtspraktikum am BG/ BRG Lichtenfels
10/2003 – 10/2005	Diplomstudium Sportwissenschaften an der Karl-Franzens-Universität Graz (Studienabschluss mit Auszeichnung) Schwerpunkte: Psychologie und Pädagogik Diplomarbeit: „Geschlechtsspezifische Einstellungen von Volksschulkindern bezüglich Sport und Körperkonzept“
10/2001 – 04/2005	Studien Leibeseziehung (LA) und Psychologie, Philosophie und Pädagogik (LA) an der Karl-Franzens-Universität Graz (Studienabschluss mit Auszeichnung)
10/2001 – 04/2004	Absolvierung folgender Ausbildungen an der Bundesanstalt für Leibeseziehung in Graz (alle Ausbildungen mit Auszeichnung bestanden): Fit-Lehrwart, Schwimmlehrwart, Aerobiclehrwart, D-Trainer (Skilauf), In-line-skater-Lehrwart

Berufserfahrungen (eine Auswahl)

03/2008 – 07/2008	Österreichische Krebshilfe Steiermark, Yoga-Trainerin für Brustkrebspatientinnen in der Nachsorge
seit 10/2008	Karl-Franzens-Universität Graz, Institut für Sportwissenschaft, Lehrbeauftragte der Lehrveranstaltungen „Schwimmen für Lehramtsstudierende“ und „Bewegungsgeschichte - Bewegungsbaustelle - Bewegungsfest“
seit 10/2007	Karl-Franzens-Universität Graz, Institut für Sportwissenschaft, Wissenschaftliche Mitarbeiterin im Bereich Bewegungs- und Sportpädagogik
seit 03/2007	Barmherzige Brüder Graz, Sportpädagogin für das Projekt „Vitalia“
seit 01/2007	Massageinstitut Drumbl Graz, Lehrbeauftragte (u.a. Aquatraining, Präventives Bewegungstraining)
seit 09/2006	Frauengesundheitszentrum Graz, Sportpädagogin der Einheiten „Dick und Fit“ sowie „In Bewegung“
10/2005 – 06/2006	VHS Weiz, Lehrbeauftragte der Einheit „Wellnessgymnastik“

Erfahrungen in der Arbeit mit Mädchen (eine Auswahl)

seit 10/2007	Karl-Franzens-Universität Graz, Institut für Sportwissenschaft, Wissenschaftliche Mitarbeiterin im Bereich Bewegungs- und Sportpädagogik (Schwerpunkt Kinder und Jugendliche)
--------------	---

seit 09/2007	Interuniversitäre Kinderbetreuungsanlaufstelle uniki Graz, Leitung und Durchführung der Kinderschwimm- sowie Tanzkurse
seit 09/2006	Doktoratsstudium an der Karl-Franzens-Universität Graz Dissertation: „Geschlechtsspezifische Unterscheide von Volksschulkinder in der Einstellung zu Sport, Sportverhalten und Körpererfahrung“
08/2006 – 09/2006	AMS und Hi Jump Verein Graz, Projektleiterin des Projekts „Bewegungs- und Sportimpulse an Volksschulen“
11/2005 – 07/2006	Institut für molekulare Biochemie Graz, Leitung (Planung, Koordination und Durchführung) des Bewegungsteils der MODUL-Studie
09/2005 – 09/2006	Unterrichtspraktikum am BG/ BRG Lichtenfels
10/2004 – 04/2006	Schwimmschule Kölli Graz, Schwimmlehrerin
04/2002 – 09/2007	Hi-Jump-Verein Graz, In-line-skating-, Schwimm-, Ski-, Leichtathletik-, Tanz- und Turnlehrerin sowie Einschulung neuer MitarbeiterInnen

Erfahrungen in der Erwachsenenbildung (eine Auswahl)

11/2009	Pädagogische Hochschule Graz, Referentin für die Lehrerfort und -weiterbildung „Multisportiven Tag“
11/2008	Kirchliche pädagogische Hochschule Graz, Workshop für Lehrer zum Thema „Bewegungsgeschichten im Sportunterricht der VS“
seit 10/2008	Karl-Franzens-Universität Graz, Institut für Sportwissenschaft, Lehrbeauftragte der Lehrveranstaltungen „Schwimmen für Lehramtsstudierende“ und „Bewegungsgeschichte - Bewegungsbaustelle - Bewegungsfest“
11/2007	Kapfenberger Gesundheitstage unter dem Motto "Frauen- und Männergesundheit", Workshops zum Thema „Frauen- und Männergesundheit“
seit 01/2007	Massageinstitut DrumbI Graz, Lehrbeauftragte (u.a. Aquatraining, Präventives Bewegungstraining)

Erfahrungen in der Arbeit mit Gruppen und im Abhalten von Workshops (eine Auswahl)

11/2009	Pädagogische Hochschule Graz, Referentin für die Lehrerfort und -weiterbildung „Multisportiven Tag“
10/2009	1. Frauenmesse in Graz (Info-Frauen), Kurzimpuls zum Thema „Spaß mit Bewegung“
11/2008	Kirchliche pädagogische Hochschule Graz, Workshop für Lehrer zum Thema „Bewegungsgeschichten im Sportunterricht der VS“

- 11/2007 Kapfenberger Gesundheitstage unter dem Motto "Frauen- und Männergesundheit", Workshops zum Thema „Frauen- und Männergesundheit“
- 10/2006 Ortsfrauentag der Gemeinde Lebring, Vortrag zum Thema Bewegungs- und Ernährungsimpulse

siehe auch oben

Veröffentlichungen (eine Auswahl)

- GUTSCHE, B.; FLECKER, G. (2008): Piraten in der Karibik - Eine Bewegungsgeschichte im Wasser. Bewegungserziehung, 62 (2), 10-12
- WINKLHOFFER-ROOB, B.; FASCHING, U.; PAMPERL, I.; HÜTTER, E.; KANDLBAUER, M.; EDELBRUNNER, G.; GUTSCHE, B.; SCHIFFERL, C.; WEBER, P.; STÖCKLIN, E. (2007): Monitoring success of a weight reduction programme in children and adolescents. Annals of Nutrition and Metabolism: European journal of nutrition, metabolic diseases and dietetics. 51 (1), 362
- WINKLHOFFER-ROOB, B.; FASCHING, U.; PAMPERL, I.; HÜTTER, E.; KANDLBAUER, M.; EDELBRUNNER, G.; GUTSCHE, B.; SCHIFFERL, C.; SUNDL, I.; WATZL, E.; WEBER, P.; STÖCKLIN, E. (2007): Monitoring success of a weight reduction programme in children and adolescents: Effects on subcutaneous and visceral adipose tissue and lean body mass index. Aktuelle Ernährungsmedizin: Zeitschrift für Stoffwechselforschung, klinische Ernährung und Diätetik. 3, 143
- GUTSCHE, B. (2007): Sind Sie (Ge-) wichtig? Teil 2: Bewegung. Grantapfel, 75 (9), 20-21
- GUTSCHE, B. (2007): Körperwahrnehmungsübungen im schulischen Schwimmunterricht zur Verbesserung der Brustarmtechnik. Bewegungserziehung, 61 (3), 8-12
- GUTSCHE, B. (2006): Körperkonzept und geschlechtsspezifische Einstellungen von Volksschulkindern zu Bewegung und Sport. Bewegungserziehung, 60 (5), 5-8
- GUTSCHE, B. (2005): Geschlechtsspezifische Einstellungen von Volksschulkindern bezüglich Körperkonzept und Sport. Diplomarbeit Universität Graz

Kontaktdaten

Name: MMag. Birgit Gutsche
 Einrichtung: Frauengesundheitszentrum,
 Institut für Sportwissenschaft
 Adresse: Heinrichstrasse 61, 8010 Graz
 Telefon/Fax: 0650/4303688 bzw. 0316/3808335
 E-Mail: birgit.gutsche@uni-graz.at

