

Senioren sport – Fachtrainer, geprüft (ILS)

Kurzbeschreibung

Bleib mit deiner Expertise im Seniorensport am Puls der Zeit. Die Online-Weiterbildung vermittelt dir praxisnahes Know-how für präventives Training im Alter.

Kursinhalte

Seniorensport – Der Gesundheitsmarkt der Zukunft

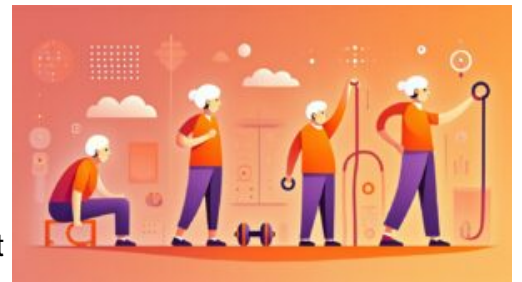
- ✓ Historie, Entwicklung und Marktchancen im Seniorensport
- ✓ Ansprüche und Erwartungen der Zielgruppe
- ✓ Beruf und Qualifikation des Seniorentainers
- ✓ Vermarktung von Angeboten für Senioren: Die Zielgruppe kennen
- ✓ Zusammenarbeit mit den Krankenkassen

Theorie und Praxis des Alterns und häufige Erkrankungen im Alter

- ✓ Alt sein und alt werden
- ✓ Körperliche Veränderungen im Alter
- ✓ Kognitive und psychologische Veränderungen im Alter
- ✓ Häufige Krankheitsbilder im Alter und Trainingsempfehlungen

Sport im Alter: Motivation, Testing, Planung, Trainingsbeispiele

- ✓ Schlüsselfaktor Motivation im Seniorensport
- ✓ Testing und Belastbarkeit
- ✓ Altersgerechte Trainingsplanung für Senioren
- ✓ Bewegung im Alltag: Tipps und Tricks



Auf einen Blick

Vollzeit: 1,7 Monate

Teilzeit: 3,0 Monate

Abschluss: Abschlusszeugnis,

Zertifikat

Seminare: 1

Schwerpunkthema: Wirbelsäule (inkl. Wirbelsäulen- Trainer/in Lizenz)

- ✓ Aktiv für einen gesunden Rücken
- ✓ Die Wirbelsäule: Aufbau, Funktion und Krankheitsbilder
- ✓ Training und Prävention: Übungen für Mobilisierung, Kraft und Beweglichkeit

Schwerpunkthema: Osteoporose (inkl. Osteoporose-Trainer/in Lizenz)

- ✓ Osteoporose-Training und Sturzprävention: das Arbeitsfeld der Knochengesundheit
- ✓ Das Krankheitsbild der Osteoporose
- ✓ Training zur Osteoporose-Prävention: Übungen für Kraft und Beweglichkeit
- ✓ Sturzprävention und Propriozeptionstraining

Voraussetzungen

Teilnahmevoraussetzungen

- ✓ Der Lehrgang ist eine spezialisierende Fortbildung für Teilnehmende mit praktischen Vorkenntnissen.
- ✓ Grundlagenwissen in Anatomie/Physiologie wird vorausgesetzt.

Materialien

- ✓ 5 Studienhefte

Zertifizierte Qualität



Alle unsere Weiterbildungen sind durch die **Zentralstelle für Fernunterricht (ZFU)** zugelassen und nach **AZAV zertifiziert**.
Damit erfüllen sie die hohen Standards an das Online-Lernen.

ZFU-Nummer: 7522825

AZAV-Nummer: auf Anfrage