Seniorensport – 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



Auf einen Blick

Vollzeit: 1,7 Monate
Teilzeit: 3,0 Monate
Abschluss: Abschlusszeugnis, Zertifikat
Seminare: 1

Seniorensport – Der Gesundheitsmarkt der Zukunft

- Historie, Entwicklung und Marktchancen im Seniorensport
- Ansprüche und Erwartungen der Zielgruppe
- Beruf und Qualifikation des Seniorentrainers
- 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

Copyright © 2026 | Klett Corporate Education

Schwerpunktthema: 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

Schwerpunktthema: 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

Copyright © 2026 | Klett Corporate Education

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

Copyright © 2026 | Klett Corporate Education