

Präventionstrainer im Seniorensport



Bildungszentrum Rehastudy
Bad Zurzach, Winterthur
Quellenstrasse 34
CH-5330 Bad Zurzach
Tel. +41 (0)56 265 10 20
Fax +41 (0)56 265 10 29
E-Mail info@rehastudy.ch
www.rehastudy.ch

EDUQUA

Schweizerisches Qualitätszertifikat für Weiterbildungsinstitutionen
Certificat suisse de qualité pour les institutions de formation continue
Certificato italiano di qualità per istituzioni di formazione continua

Kursausschreibung

Präventionstrainer im Seniorensport

EINLEITUNG

Der demographische Wandel in der Schweiz lässt die Zahl der SeniorInnen enorm ansteigen. Jede fünfte Person ist derzeit älter als 65 Jahre, die Zahl der über 80-Jährigen wird sich bis 2050 verdreifachen. Das bedeutet, dass jede zehnte Person dieser Altersgruppe angehören wird. Eine neue, sehr große Zielgruppe im Bereich der Bewegungs- und Sport-Prävention entsteht und wird stetig grösser. Gesunde und fitte Jahre im Senioren-Alter sollten für Jeden an erster Stelle stehen.

In diesem Kurs geht es darum, theoretische Grundlagen des Alterns, der Geriatrie und typische Krankheitsbilder des Seniums darzustellen, um dann in den überwiegend praktischen Einheiten vielfältige Werkzeuge an die Hand zu geben.

Das dem Seniorenalter angepasste Kurskonzept bietet eine Vielzahl an Übungen, Variationsmöglichkeiten, Einsatz von Kleingeräten und Trainingsmodi zur Förderung der körperlichen, sozialen, aber auch psychischen Gesundheitsressourcen der TeilnehmerInnen.

ZIELE

Nach diesem Kurs

- hast du Kenntnisse zu den typischen geriatrischen Erkrankungen wiederholt und vertieft
- weisst Du, wie die Schulung der Propriozeption und der Koordination auf allen Ebenen durchgeführt wird
- kannst Du Gleichgewichtstraining differenziert, spezifisch und adäquat anpassen
- hast Du Deine Kenntnisse zum Thema Verbesserung der Mobilität vertieft
- hast Du Dein Wissen zum Thema Kräftigung der Rumpf- und stabilisierenden Muskulatur vertieft
- hast Du Deine Kenntnisse zum Thema Kräftigung der großen Muskelgruppen vertieft
- kennst Du Übungen mit dem eigenen Körpergewicht und mit Kleingeräten
- kennst Du Übungen für Zuhause mit Kleingeräten aus der häuslichen Umgebung
- erhältst du ein exemplarisches Senioren-Übungsprogramm für zuhause

INHALTE

- Typische geriatrische Krankheiten
- Gleichgewichtstraining und Übungen zur Sturzprophylaxe
- Alltagsorientierte Übungen, seniorengerecht und mit Alltagsgegenständen
- Optimale Trainingsmethoden für den aktiven und passiven Bewegungsapparat
- Hockergymnastik sowie Ausdauertraining im Sitzen/bei wenig verfügbarem Raum
- Spielerische Interaktion und Kommunikation für eine gesunde Psyche im Alter
- kognitive Bewegungsformen
- Vermittlung von Spass und Motivation bei Bewegung im Seniorenalter

METHODEN/ARBEITSWEISEN

- Peerfeedback und Feedback durch die Lehrperson während des praktischen Übens
- Leitfragengestützte Ausarbeitung eines Fallbeispiels in Gruppenarbeit

- o exemplarische Bewegungseinheit mit SeniorInnen, vermittelt durch die Lehrperson

Maximale Gruppengrösse: 20 Teilnehmende mit einer Lehrperson

ANGABEN ZUR LEHRPERSON

Sabrina Liske-Dörnte

KURSVORAUSSETZUNGEN

Fachpersonen für Physiotherapie, Ergotherapie, Sportwissenschaften, Heilpraktiker

Teilnahmevoraussetzungen: Berufsdiplom

LEITUNG

Sabrina Liske-Dörnte

Dauer	Kursort	Datum	Zeiten	Kurs-Nr	Sprache	Kosten
2 Tage	Bad Zurzach	15.02.2025 16.02.2025	0 - 0 Uhr 0 - 0 Uhr	25088	deutsch	CHF 500.-