

Senior-Fit



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 nazionale di qualità per istituzioni di formazione continua

Kursausschreibung

Senior-Fit

EINLEITUNG

Fit und beweglich bis ins hohe Alter. Was braucht es an Bewegungstraining, um den Alltag möglichst lange selbständig meistern zu können?

ZIELE

Am Schluss dieses Kurses sind Sie in der Lage, auf die Bedürfnisse von Senioren angepasste Übungen in ihre Bewegungslektion oder ins 1:1 Training aufzunehmen und zu vermitteln.

- Du erlebst die Übungen selber
- Du kannst die Übungen anleiten
- Du weisst, wie Du die Übungen an verschiedene Bedürfnisse und Befindlichkeiten anpasst
- Du hast Kenntnis über die Wirkung der Übungen
- Sicherheit, Freude und Motivation erlangen im Leiten von Bewegungslektionen mit Senioren
- Möglichkeiten aufzeigen, wie Du mit betagten Menschen körperlich und geistige Beweglichkeit pflegen und erhalten kannst
- Ein Übungsrepertoire für sinnvolles, gezieltes Bewegen sowie für Sturzprävention erarbeiten/erstellen.

INHALTE

- Verschiedene Übungen/Möglichkeiten/Lektionen kennenlernen
- Die Bedeutung und Wirkung des Senior-fit
- Möglichkeiten der Anwendung des Senior-fit
- Erfahrungen austauschen mit Seniorenlektionen
- Positiver Einfluss auf Körper, Psyche und auf soziale Aspekte
- Positiver Einfluss auf Körper, Seele und Geist.
- Diverse Trainingsmethoden kennen lernen
- Erkennen von Grenzen und Gefahren, insbesondere Sturzrisiken
- Praktische Ideen zur Sturzprävention
- Aufbau einer Bewegungseinheit
- Ideen und Anregungen für Bewegungsstunden
- Funktionelle Bewegung/Gymnastik erleben, wirkungsvolle Übungen erkennen und vertiefen
- Bewegen mit Handgeräte; auch unkonventionelle Utensilien und Gegenstände benützen
- Musik gezielt einsetzen
- Üben und Erfahrungen sammeln

ANGABEN ZUR LEHRPERSON

Mit meiner unterdessen über 35-jährigen Berufserfahrung als dipl. Bewegungspädagogin mit pflegerischer Gymnastik, Personal Trainerin, Aerobic-Instruktorin, Beckenboden-"Fitmacherin", zert. Kursleiterin in der Erwachsenenbildung, Dozentin, Onlinekongress-Speakerin, Expertenbuch-Autorin und Firmenfitness-Coach – sei es in Fitnessstudios, mit Privatklienten daheim, in Altersheimen, Unternehmen sowie in Ausbildungsstätten und Berufsverbänden der Bewegungsbranche – kann ich offline, live vor Ort und online als Bewegungsexpertin ein breites Spektrum an Angeboten bieten.

Ich habe eine breite Erfahrung, viel Fachwissen und einen klaren Fokus:

- Fitness-Coaching für Menschen zwischen 50 und 105 Jahren
- Firmenfitness zur betrieblichen Gesundheitsförderung
- Beckenbodentraining online und offline

KURSVORAUSSETZUNGEN

- Alle die Interesse an der Bewegungsarbeit mit Senioren ab 60 bis 100 Jahren haben
- Kein Berufs-Diplom erforderlich.

LEITUNG

Daniela Vollenweider



Kursort	Datum	Zeiten	Kurs-Nr	Sprache	Kosten
Bad Zurzach	07.02.2025	09.00 - 17.00 Uhr	25000	Deutsch	CHF 250.-