

# 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](mailto:info@rehastudy.ch)  
[www.rehastudy.ch](http://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

Die Frage, wie wir im Alter fit und beweglich bleiben können, ist für viele Menschen von zentraler Bedeutung. Die zweite Lebenshälfte birgt zahlreiche Herausforderungen, doch sie kann auch eine Phase voller Möglichkeiten sein. Wie schaffen wir es als Kursleiter und Trainer, dass unsere immer älter werdenden Kursteilnehmer und Klienten den Alltag lange kraftvoll selbstständig meistern und ihre Lebensqualität erhalten? Der Kurs „SENIOR-FIT“ widmet sich genau dieser Frage und bietet wertvolle Ansätze und Methoden für die Bewegungsarbeit mit Senioren. Er zielt darauf ab, die Teilnehmenden in die Lage zu versetzen, auf die speziellen Bedürfnisse älterer Menschen einzugehen und ihnen durch altersgerechtes Training ein aktives, autonomes und gesundes Leben zu ermöglichen. Der Schlüssel ist adäquates, freudvolles Kraft- und Bewegungstraining als Jungbrunnen für Körper, Seele und Geist.

**Wofür ist dieser Kurs gut?** Dieser Kurs ist ein unverzichtbares Werkzeug für alle, die mit Senioren arbeiten oder zukünftig arbeiten möchten. Er vermittelt nicht nur theoretisches Wissen, sondern bietet auch praktische Beispiele, die direkt in die Bewegungsarbeit, ins Training integriert werden können. Sie lernen, wie seniorenspezifisches Training den Körper und Geist stärken kann. Zum Beispiel erfahren Sie, wie gezielte Übungen das Gleichgewicht verbessern, um Sturzrisiken zu minimieren. Sie erhalten Anregungen für Gruppenstunden und individuelles 1:1-Training, sodass Sie sofort umsetzbare Tipps in Ihre Arbeit integrieren können.

Ein weiterer Nutzen des Kurses liegt in der Vielfalt der Übungen. Sie erlernen Techniken, die sowohl im Sitzen, in Bewegung als auch im Stehen angewendet werden können und für unterschiedliche Fitnesslevels geeignet sind. Bewegungsspiele und der Einsatz von Handgeräten fördern nicht nur die Motorik, sondern auch die Gruppendynamik und das soziale Miteinander. So schaffen Sie nicht nur eine gesunde, sondern auch eine positive Atmosphäre, die das Wohlbefinden der Senioren steigert und zum regelmässigen Training motiviert.

### 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

**Was macht Dich als Dozentin aus?** Als Dozentin bringe ich eine einzigartige Kombination aus fachlichem Wissen und praktischer Erfahrung mit, die diesen Kurs besonders wertvoll macht. Ich habe jahrelange Erfahrung in der Arbeit mit Senioren und kenne die Herausforderungen, die im Alter auftreten können, aus erster Hand. Mehrmals wöchentlich bin ich als dip. Bewegungspädagogin mit pflegerischer Gymnastik bewegt in Altersheimen tätig, um seniorenspezifische Bewegungslektionen anzubieten, und täglich arbeite ich erfolgreich als Personal Trainerin mit Menschen im Alter von 50 bis 105 Jahren. Zudem bin ich Botschafterin der schweizweiten Aktion zur Sturzprävention [sichergehen.ch](http://sichergehen.ch) und habe ein Herz für Menschen in der zweiten Lebenshälfte, sodass ich ihre Herausforderungen gut kenne.

Meine Lehrmethoden sind praxisorientiert und interaktiv, sodass die Teilnehmenden aktiv in den Lernprozess eingebunden werden. Ich lege großen Wert auf eine positive Lernatmosphäre, in der sich jeder Teilnehmende wohlfühlt und ermutigt wird, eigene Erfahrungen einzubringen. Mit meinen speziellen Kenntnissen in der Sturzprävention sowie in der Kräftigung und den spezifischen Bedürfnissen älterer Menschen biete ich Ihnen nicht nur Inhalte, die Sie in Ihrer Arbeit nutzen können, sondern auch ein tiefes Verständnis für die Zielgruppe.

Das ermöglicht es Ihnen, Ihre Kurse individuell anzupassen und effektiv zu gestalten. Durch meine empathische Art schaffe ich einen Raum, in dem Lernen Freude macht und nachhaltige Veränderungen möglich werden. Nutzen Sie die Gelegenheit, Ihre Kompetenzen in der Bewegungsarbeit und dem Training mit Senioren zu erweitern und erleben Sie, wie erfüllend es sein kann, Menschen in der zweiten Lebenshälfte zu einem aktiven und autonomen Leben zu verhelfen.

## KURSVORAUSSETZUNGEN

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

# LEITUNG

Daniela Vollenweider



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