rehastudy
Bildungszentrum

Webinar: Krafttraining in der Geriatrie

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

Kursausschreibung

Webinar: Krafttraining in der Geriatrie

EINLEITUNG

Menschen ab dem 40igsten Lebensjahr bedürfen mehr einem spezifischen angepassten Krafttraining als jüngere Menschen.

Warum: Ab diesem Lebensalter beginnt der Umbau der phasischen Muskelfasern in Bindegewebe, der Atrophie der phasischen Muskulatur. Dies ist ein genetischer Alterungsprozess der nur bedingt aufzuhalten ist. Dieser Alterungsprozess der Muskulatur kann schlimmstenfalls in der sog. Sarkopenie enden.

Warum noch? Krafttraining im Alter ist ein wichtiger Beitrag zur Sturzprävention im Alter - jedoch nicht DIE Sturzprävention als solches.

Krafttraining im Alter zielt nach Zahner, Freiberger und Gillespie somit besonders auf die phasische Muskulatur ab. Wie dies geschieht, in welchen Formen dies stattfinden kann, vermittelt dieses Webinar.

ZIELE

Du wirst lernen:

- Warum sich das Krafttraining im Alter vom normalen Krafttraining unterscheidet
- Die Grundlagen des Krafttrainings im Alter
- Die Ziele des Krafttrainings im Alter
- Die aktuelle Studienlage zum Krafttraining im Alter

INHALTE

- die Prinzipien des Krafttrainings mit und ohne Gerät in der offenen und geschlossenen Kette für ältere Menschen oder Menschen in der Geriatrischen Rehabilitation alltagsnah in der Einzeltherapie und im Alltagskontext kennen
- die Prinzipien des Krafttrainings für ältere Menschen oder Menschen in der Geriatrischen Rehabilitation in der Gruppentherapie nach dem Evidenzbasierten Gruppenprogramm Othago aus Neuseeland kennen

ANGABEN ZUR LEHRPERSON

Christoph Hofstetter

Physiotherapeut / Neurorehabilitation B.Sc.
Andragogik B.Sc.
Klinischer Supervisor
Berufserfahrung seit 1986 im stationären, rehabilitativen, teilstationären, ambulanten Bereich in der Orthopädie, Sportphysiotherapie und Neurologie.

Motto. Gelassen und entspannt im Dialog lehren und lernen

Hier ein interessanter podcast mit mir:
https://www.youtube.com/watch?v=vVu73j5AQ6c

KURSVORAUSSETZUNGEN

- Ergotherapeut:innen
- Masseur:innen
- Physiotherapeut:innen
- Sportwissenschaftler:innen
- Student:innen Physiotherapie und Ergotherapie ab dem 4 Semester die in Geriatrische Komplex-Reha (Geriatrische Frührehabilitation), stationäre Geriatrische Rehabilitation oder Ambulante Geriatrie tätig sind und Best elders als auch orthopädische ältere Menschen behandeln.
- Erfahrunslevel: Für Student:innen ist dieses Wissen ein guter Start für klinische Erfahrungen. Für erfahrene Therapeut:innen erleichtert es das Verständnis, spezifisches Krafttraining für ältere und geriatrische Menschen anzubieten.

LEITUNG

Christoph Hofstetter

BEMERKUNGEN

Organisator bzw. Host dieses Webinar ist das Physiozentrum Wien

Die Aufnahme steht TeilnehmerInnen des Webinars für einen Monat nach Abschluss der Veranstaltung im Online Campus zur Verfügung.

Dauer	Kursort	Datum	Zeiten	Kurs-Nr	Sprache	Kosten
1.5 Std.	Online	03.12.2025	17.30 - 19.00 Uhr	25222	Deutsch	CHF 38.-