

Rücken Fit – Kraft Senior Konzept



Mit diesem Seminar können sich Therapeuten und Kursleiter für Rehasport und Gesundheitsvorsorge viele Anregungen zur professionellen Kursgestaltung und zum Einzelcoaching für Senioren holen.

Dieses Seminar beinhaltet die Einführung in das standardisierte und ZPP zertifizierte Rückenkurskonzept "RückenFit – Kraft Senior" inclusive der ausführlichen Stundenbilder und Teilnehmerhandouts

In diesem Seminar geht es um Hintergrundwissen zu Sarkopenie und Diagnoseverfahren. Menschen mit Sarkopenie haben eine geringe körperliche Leistungsfähigkeit, vor allem erhebliche funktionelle Einschränkungen. Zudem verschlechtert sich die Lebensqualität und es droht der Verlust der Selbstständigkeit und die Sturzhäufigkeit steigt.

Therapeuten können den Muskelaufbau im Alter evidenz- und spaßorientiert fördern, Trainingsformen und Übungsbeispiele werden vorgestellt auch für die Einzeltherapie.

Inhalte der Seminarleiter-Ausbildung in 15 Lerneinheiten:

- Schulung in Unterrichtsmethodik und Rhetorik.
- Hintergrundwissen zur Veränderung der Muskulatur im Alter und zu Sarkopenie
- Hintergrundwissen zum Training der globalen + tiefen Rumpfmuskeln in Kurs- und Einzelcoaching
- Aufbau von Handlungs- und Effektwissen zu Spielen und Sensomotorischem Training
- Maßnahmen zur Vermittlung von Selbststeuerung und Selbstbeobachtung
- Kompetenzentwicklung zur Durchführung selbstgesteuerter gesundheitsorientierter Aktivitäten
- Bedeutung und Wirkung der täglichen Aktivität
- Einführung in das zertifizierte Konzept Rückenfit-Kraft Senior in 10 x 60 Minuten