RückenFit – Kraft Senior

Stark bleiben. Sicher bewegen. Selbstständig leben

Seminar in 15 Lerneinheiten

Dein Plus: Einweisung in das zertifizierte Kurskonzept des VPT

Kraft ist eine der wichtigsten Voraussetzungen für Mobilität, Sicherheit und Selbstständigkeit im Alter. Der altersbedingte Verlust von Muskelmasse und Muskelkraft kann die körperliche Leistungsfähigkeit zunehmend einschränken und das Risiko für Stürze und den Verlust von Alltagskompetenzen erhöhen.

Genau hier setzt **„RückenFit – Kraft Senior“** an.
Das Seminar richtet sich an Therapeut und Kursleiter aus **Prävention, Rehasport und Gesundheitsförderung**, die ältere Menschen professionell, evidenzbasiert und mit Freude an Bewegung beim Erhalt und Aufbau ihrer körperlichen Leistungsfähigkeit unterstützen möchten.

Im Mittelpunkt steht die Einführung in das standardisierte und **ZPP-zertifizierte Präventionskonzept „RückenFit – Kraft Senior“ mit 10 × 60 Minuten**. Du erhältst detailliert ausgearbeitete Stundenbilder sowie umfangreiche Teilnehmerunterlagen und Handouts für die direkte Umsetzung.

Muskelkraft als Schlüssel für gesundes Altern
Mit zunehmendem Lebensalter verändern sich Muskelmasse, Muskelkraft und neuromuskuläre Leistungsfähigkeit. Eine besondere Bedeutung kommt dabei der **Sarkopenie und der sarkopenen Adipositas** zu.

Das Seminar vermittelt praxisnahes Hintergrundwissen zu diesen Veränderungen und zeigt, wie gezieltes Krafttraining dazu beitragen kann, **Kraft, Mobilität, Gleichgewicht und funktionelle Leistungsfähigkeit im Alter zu erhalten und zu verbessern**.

Dabei steht nicht allein der Muskelaufbau im Mittelpunkt. Sensomotorisches Training, Koordination, Alltagsaktivität und die Förderung der Eigenverantwortung werden zu einem ganzheitlichen Trainingsansatz verbunden.

Von der Wissenschaft in die Praxis

Wie viel Krafttraining braucht der ältere Mensch? Welche Übungen sind sinnvoll? Wie lassen sich Intensität und Belastung individuell steuern? Und wie gelingt es, auch weniger aktive Senioren für regelmäßiges Training zu begeistern?

Das Seminar verbindet **aktuelles Hintergrundwissen mit einem hohen Praxisanteil**. Trainingsformen, Übungsvariationen und konkrete Stundenbausteine zeigen, wie professionelles Krafttraining mit älteren Menschen sicher, abwechslungsreich und mit Freude umgesetzt werden kann – sowohl in der Gruppe als auch im Einzelcoaching.
Dein Plus: Du entwickelst die Kompetenz, ältere Menschen dabei zu unterstützen, ihre **Kraft, Mobilität und Selbstständigkeit möglichst lange zu erhalten.**