

Kursbeschreibung

Die Bevölkerung wird älter! Die Zahl der Best Ager, der Menschen zwischen 50 und 70 Jahren, wächst stetig und somit auch die Menge und Vielzahl an Zivilisationserkrankungen. Aus unserer heutigen Lebensweise insbesondere durch Bewegungsmangel sowie Fehl- und Überernährung resultieren Erkrankungen wie beispielsweise Übergewicht/Adipositas, Bluthochdruck, Diabetes mellitus, Depressionen und Krebs.

Dem Risiko ist jedoch leicht entgegenzuwirken! Bewegung ist der Schlüssel!

Regelmäßige körperliche Aktivität hilft maßgeblich auch in höherem Alter gesund und fit zu bleiben, ein starkes Wohlempfinden zu verspüren und eine hohe Lebensqualität mit körperlicher Leistungsfähigkeit zu erhalten. Best Ager, vor allem sobald erste Anzeichen von Zivilisationserkrankungen erkennbar sind, benötigen ein individuell angepasstes Training.

Erfahre in diesem Online-Kompaktseminar, wie du die Besonderheiten von Best Agern in Deinem Training berücksichtigst.

Den Inhalten des Seminars liegen die aktuellsten Erkenntnisse der Wissenschaft und praktische Erfahrung zugrunde.

Kursinhalte

- Entstehung und Risiken heutiger Zivilisationserkrankungen
- Angepasste Trainingsprogramme für Best Ager (Beweglichkeit, Gleichgewicht, Kraft und Ausdauer)
- Einfache Ernährungstipps
- Sturzprophylaxe

Dauer und Unterrichtszeiten/Unterrichtseinheiten

3 Stunden Online-Kompaktseminar (4 UE, 4 FP)

Dozent

Patrick Hartmann

Physiotherapeut, M.Sc. Sports Injury Management, Sporttherapeut, Fachlehrer KGG, DIGOTOR-Lehrteam

Zielgruppe

Physiotherapeut*in, Berufsgruppen aus der Sport- und Patient*innenbetreuung, die sowohl in der Prävention als auch in der Rehabilitation arbeiten