

KURSLEITER/IN SENIOREN

ZIEL

Der Lehrgang qualifiziert die Teilnehmer, unter Berücksichtigung physischer und psychischer Veränderungen im Alterungsprozess, Gruppentrainingsstunden für Senioren zwischen 65 und 85 Jahren eigenständig zu planen, zu organisieren und durchzuführen. Nach Abschluss des Lehrgangs sind die Lehrgangsteilnehmer in der Lage, die immer größer werdende Zielgruppe kompetent und verantwortungsbewusst in Sport- und Bewegungsprogrammen anzuleiten und für einen aktiven Lebensstil zu begeistern.

ZIELGRUPPE/VORBILDUNG

Der Lehrgang richtet sich an Gruppentrainer, die bereits über grundlegende trainingswissenschaftliche sowie funktionell-anatomische Grundkenntnisse in Theorie und Praxis verfügen und ihr Wissen im Themenfeld des gruppenspezifischen Gruppentrainings mit Senioren ausbauen wollen.

Die BSA-Basisqualifikation „Gruppentrainer/in-B-Lizenz“ oder eine vergleichbare Vorbildung wird empfohlen.

BERUFLICHE QUALIFIKATIONSSTUFE

Fernstudien-DQR-Stufe 4; Aufbauqualifikation


Die Ausbildung führt zum Erwerb von Kenntnissen, die zur Berufsaufnahme befähigen bzw. einen Berufswechsel vorbereiten.

EMPFOHLENE WEITERBILDUNGEN

- Kursleiter/in Gesundheit
- Entspannungstrainer/in
- Kommunikationstrainer/in




★★★★
Aufbauqualifikation

 vor Ort

INHALTE


(Auszug aus den Inhalten)

1. Die Zielgruppe
 - Alter, Altern und Altersbilder
 - Bedeutung körperlicher Aktivität für die Gesundheit im Alter
2. Sportmedizinische Aspekte für das Training mit Senioren
 - Physiologische Veränderungen im Alterungsprozess
 - Veränderungen und Training der sportmotorischen Fähigkeiten im Alter
 - Gehäuft auftretende Erkrankungen im Alter
 - Risikoabklärung
3. Pädagogische Aspekte für das Training mit Senioren
 - Motive und Barrieren im Seniorentaining
 - Ziele und Inhalte des Trainings im Alter
 - Didaktik und Methodik
 - Pädagogische Tipps für die Praxis
4. Inhalte für das Training mit Senioren
 - Kleine Spiele
 - Bewegungsgeschichten
 - Ausdauerorientierte Programme
 - Kraftorientierte Programme
 - Entspannung
5. Konzeption und Organisation von Seniorenkursen
 - Kurskonzepte
 - Offene Kurse

 **DAUER**
3 Monate mit
2 Tagen Präsenzphase

 **ANERKENNUNG**
Staatlich geprüft und
zugelassen ZFU-Nr. 7236111



 **PRÜFUNG**
Zulassung

- Teilnahme an der Präsenzphase
- Hospitationsnachweis über 10 Stunden (Nachweisvorlage wird zur Verfügung gestellt)

 **GEBÜHR**
448,00 EUR in 1 Rate
oder monatlich 123,00 EUR in 4 Raten;
gesamt: 492,00 EUR
Preisvorteil nutzen: bis zu 20 % (Seite 138)
Förderung möglich (Seite 138)

Art
Lehrprobe

 **START**
Jederzeit möglich

 **INFOS/ANMELDUNG**
QR-Code scannen

