



# KURSLEITER/IN OSTEOPOROSEPRÄVENTION

## ZIEL

Der Lehrgang verfolgt das Ziel, die Grundlagenkenntnisse der Teilnehmer bezüglich der Knochenlehre zu wiederholen, zu festigen und zu vertiefen sowie das Krankheitsbild Osteoporose mit seiner Klassifikation, Ätiologie, Pathogenese, den Symptomen, Folgen, Risikofaktoren, der Epidemiologie, Diagnostik, Therapie und den Präventionsmöglichkeiten zu erfassen. Nach Abschluss des Lehrgangs sind die Lehrgangsteilnehmer in der Lage, speziell für osteoporosegefährdete Zielgruppen Bewegungsprogramme zu erstellen und diese professionell durchzuführen. Weiterhin können sie spezifische Ernährungsempfehlungen sowohl zur Primär- und Sekundärprävention als auch bei manifestierter Osteoporose (Tertiärprävention) aussprechen.

★★★★★  
**Aufbauqualifikation**

vor Ort

## INHALTE

(Auszug aus den Inhalten)

1. Anatomie, Physiologie und Biomechanik des Knochens
2. Definition, Klassifikation und Epidemiologie der Osteoporose
3. Ätiologie, Pathogenese, Symptome und Folgen der Osteoporose
4. Risikofaktoren der Osteoporose
5. Diagnostik/Therapie der Osteoporose
  - Anamnese
  - Bewegungstherapie, Ernährung, Sturzprophylaxe, medikamentöse Therapie
6. Prävention der Osteoporose
  - Zielgruppen
  - Ziele und Maßnahmen der Primär-, Sekundär- und Tertiärprävention der Osteoporose
  - Körperliches Training (Kraft-, Ausdauer-, Koordinations-, Beweglichkeits- und Impact-Training)
  - Evidenzbasierte Mischtrainingsprogramme
  - Ernährung in der Osteoporoseprävention
7. Kurskonzepte zur Osteoporoseprävention

## ZIELGRUPPE/VORBILDUNG

Der Lehrgang richtet sich an Gruppentrainer, die bereits über grundlegende Kenntnisse im Bereich der Anatomie und des Kraft-, Ausdauer- und Koordinationstrainings verfügen und ihr Wissen im Themenfeld Osteoporose-Präventionstraining ausbauen wollen. Die BSA-Basisqualifikation „Gruppentrainer/in-B-Lizenz“ oder eine vergleichbare Vorbildung wird empfohlen.

## HINWEIS

Inklusive dem BSA-Gesundheitsprogramm nach §20 SGB V „Osteoporose Aktiv (BSA)“

## BERUFLICHE QUALIFIKATIONSSTUFE

Fernstudien-DQR-Stufe 4; Aufbauqualifikation

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

## EMPFOHLENE WEITERBILDUNGEN

- Gesundheitstrainer/in
- Kommunikationstrainer/in
- Kursleiter/in Rückenschule



### DAUER

3 Monate mit  
2 Tagen Präsenzphase



### ANERKENNUNG

Staatlich geprüft und  
zugelassen ZFU-Nr. 7197509



### PRÜFUNG

**Zulassung**  
Teilnahme an der  
Präsenzphase

**Art**  
Lehrprobe



### 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 142)  
Förderung möglich (Seite 142)



### START

Jederzeit möglich



### INFOS/ANMELDUNG

QR-Code scannen

