

Kursleiter/in Osteoporoseprävention

Als Kursleiter gestalten Sie präventive Bewegungsprogramme für osteoporosegefährdete Zielgruppen. Sie beraten und betreuen Ihre Kunden in den Bereichen Diagnostik, Prävention, Training sowie Ernährung und erstellen bedarfsgerechte Trainingspläne.

★★★★ Aufbauqualifikation

vor Ort



Ziel

Der Lehrgang „Kursleiter/in Osteoporoseprävention“ 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 manifester Osteoporose (Tertiärprävention) aussprechen.

Berufliche Qualifikationsstufe

Fernstudien-DQR-Stufe 4; Aufbauqualifikation
Die Ausbildung führt zum Erwerb von Kenntnissen, die zur Berufsaufnahme befähigen bzw. einen Berufswechsel vorbereiten.

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.

Beschreibung

In Deutschland leiden schätzungsweise 7,8 Millionen Menschen an Osteoporose. Besonders Frauen nach der Menopause sind betroffen. Aber auch immer mehr Männer jenseits des siebten Lebensjahrzehnts erkranken an Osteoporose. Aufgrund des demografischen Wandels wird in den nächsten 40 Jahren mit einer Verdopplung der Osteoporoseerkrankten in Deutschland gerechnet. In Anbetracht dieser Entwicklung wird die Prävention der Osteoporose immer wichtiger. Die aktuell verfügbare Evidenz belegt, dass durch regelmäßiges körperliches Training, bestehend aus einer Kombination von Kraft-, Impact-, Ausdauer- und Koordinationstraining in Verbindung mit einer knochengesunden Ernährung, das Osteoporoserisiko deutlich gesenkt werden kann. Diese Qualifikation vermittelt das erforderliche Wissen und die Teilnehmer erwerben die notwendige Kompetenz, solche präventiven Programme für osteoporosegefährdete Zielgruppen in Fitness- und Gesundheitsunternehmen fachgerecht zu planen und durchzuführen.

Empfohlene Weiterbildungen

(Ergänzend zu dem hier beschriebenen Lehrgang)

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

Inhalte

(Auszug aus den Inhalten. Die vollständigen Beschreibungen finden Sie unter bsa-akademie.de.)

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

Abschluss

Kursleiter/in
Osteoporoseprävention

Anerkennung

Staatlich geprüft und zugelassen
ZFU-Nr. 7197509

Dauer

3 Monate mit 2 Tagen Präsenzphase

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 144)

Förderung möglich (Seite 144)

Termine/Anmeldung

QR-Code scannen



Prüfung

Zulassung

Teilnahme an der Präsenzphase

Art

Lehrprobe

