

Ort: Landstuhl

Bezeichnung der Veranstaltung: Fortbildung in Zusammenarbeit mit der Arbeitsgemeinschaft Prävention im ZVK e.V.

Datum/Zeit: 27.-28.10.2012; Sa, 14.00 – 20.00 Uhr; So, 9.00 – 16.30 Uhr; 15 UE

Thema: **Präventions- und GesundheitsTrainer - Fit ins Alter, Fit im Alter**

Kursbeschreibung:

Anerkanntes ZVK e.V. / KddR Rückenschulrefresher-Seminar zur Verlängerung der KddR-Rückenschullehrerlizenz.

Hinweis:

Dieses Programm ist für selbstständig lebende Personen konzipiert, nicht für geriatrische Patienten!

Lernziele:

Der Seminarteilnehmer erfährt, welche Möglichkeiten es gibt, ein Trainingsprogramm für ältere Teilnehmer aufzubauen und zu strukturieren. Wichtige inhaltliche Bausteine dieses Seminars sind Informationen zur ressourcenorientierten Leistungsdiagnostik, Kenntnisse zum Motivationsaufbau, Bedeutung von Spaß und Freude an Gesundheit und Bewegung sowie das Kennenlernen von Wohlfühlübungen. Welche Abweichungen von der Gesundheit erwartet ältere Menschen und wie könnte der Umgang damit aussehen sind weitere Fragen, die uns beschäftigen.

Kursinhalte

- Epidemiologie und damit verbundene gesellschaftliche Herausforderungen
- (z. B. heutige und zukünftige Kosten des Gesundheitswesens) Prävention und Gesundheitsförderung
- Risikoscreening, Abklärung von Kontraindikationen (Was ändert sich im Alter?)
- Motivierung zum Alterssport
- Das sensomotorische System – Grundlagen des sensomotorischen Trainings
- Assessments und Evaluation
- Ressourcenorientierte Leistungsdiagnostik
- Theorie der Trainingslehre und Trainingssteuerung
- Übungen zur Verbesserung der Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit, Koordination in Form von Einzel- Partnerübungen , Bewegungsspiele
- Übungsformen mit und ohne Geräte
- Positives Erleben – Körperwahrnehmung und Körpererfahrung
- Praktische Durchführung verschiedener Entspannungsverfahren
- Kommunikation im Alter
- Motivation zum Alterssport
- Marketing z. Thema: Fit ins Alter – Fit im Alter
- Stundendurchführungskonzept im Rahmen der Primärprävention, Handlungsfelder und Kriterien des GKV-Spitzenverbandes zur Umsetzung von §§ 20 und 20a SGB V vom 21. Juni 2000 in der Fassung vom 27. August 2010, Kursziele und Stundeninhalte
- Planung, Aufbau und Organisation, Akquise für Selbstzahler
- Einblicke in das Seminar Sturzprävention (Sturzpräventionstrainer des ZVK e. V. )

Referent: Michael Finder, Physiotherapeut, Referent der Arbeitsgemeinschaft Prävention im ZVK e.V.

Veranstaltungsort: Nanz medico Akademie am St. Johannis-Krankenhaus GmbH, Nardinistr. 8, 66849 Landstuhl

Teilnahmegebühren: M: 170,00 €, NM: 200,00 €

Anmeldung: siehe Vorspann

Fortbildungspunkte: 15 FP, siehe Vorspann, Hinweis (Präv.)