K-SE-T-27

Fit ins Alter – Seniorensport (§ 20 Zertifikat) | 15 FP

Der demographische Wandel in Deutschland führt zu einem deutlichen Anstieg der älteren Bevölkerung und damit zu einer wachsenden Bedeutung von Bewegungs- und Gesundheitsprävention im Alter. Ziel dieses Kurses ist es, möglichst viele gesunde, aktive und selbstständige Lebensjahre zu fördern.
Die Fortbildung **„Fit ins Alter – Seniorensport“** bietet ein praxisnahes und wissenschaftlich fundiertes Konzept, das speziell auf die Bedürfnisse älterer Menschen abgestimmt ist. Der Kurs ist gemäß §20 SGB V anerkannt und erfüllt die Anforderungen der Zentralen Prüfstelle Prävention (ZPP).
Im Mittelpunkt stehen die theoretischen Grundlagen des Alterns, einschließlich physiologischer Veränderungen und typischer Krankheitsbilder. Darauf aufbauend lernen die Teilnehmer, Trainingsprogramme individuell anzupassen und sicher zu dosieren. Inhalte wie Herz-Kreislauf-Training, Kraft, Beweglichkeit, Koordination und sensomotorisches Training bilden dabei die Grundlage für eine gezielte Förderung der körperlichen Leistungsfähigkeit.
Ein besonderer Fokus liegt auf der praktischen Umsetzung. Die Teilnehmer erarbeiten ein vielseitiges Übungsrepertoire zur Verbesserung von Gleichgewicht, Mobilität und Koordination sowie zur Kräftigung der Rumpf- und großen Muskelgruppen. Übungen mit dem eigenen Körpergewicht und Kleingeräten werden ebenso vermittelt wie alltagsnahe Trainingsmöglichkeiten für zuhause. Die Sturzprophylaxe nimmt dabei eine zentrale Rolle ein, genauso wie das soziale Miteinander.
Die Fortbildung verfolgt einen ganzheitlichen Ansatz, der körperliche, psychische und soziale Aspekte des Alterns einbezieht. Ziel ist es, die Teilnehmer zu befähigen, eigenständig zielgruppengerechte und gesundheitsfördernde Trainingsangebote zu entwickeln und umzusetzen.

Kursinhalte:

- Aspekte der physiologische Veränderungen im Alter/ Lebensqualität
- Grundlagen der Trainingslehre
- Herz-, Kreislauftraining, Koordination, Kraft und Dehnung im Alter
- sensomotorisches Training, Sturzprophylaxe
- Praxis in Einzel-, Partner- oder Gruppensetting
- Entspannungstechniken
- Methodik, Didaktik, Stundenbilder

Leitung	Lehrteam SCI, Eddi Böttcher
Kursgebühr	290,00 €
Beginn	03.04.2027
Ende	04.04.2027
Kurszeiten	Sa. 03.04. von 10:00 bis 18:00 Uhr So. 04.04. von 09:00 bis 13:00 Uhr
Kursort	Goltsteinstraße 91, 50968 Köln
Zielgruppe	Physiotherapeuten, Ergotherapeuten, Sport- und Gymnastiklehrer
Fortbildungspunkte	15