

Bildungsmaßnahme: **Senioren Fitness Trainer**
Maßnahmennummer: **962 / 167 / 2023**
Bildungsträger: **Medical Fitness Academy . AMF GmbH**
Stromstraße 47 , 10551 Berlin
Trägernummer: **922/3774**



Beschreibung

“Wer rastet, der rostet.” Dieses Credo hat sich die Senioren generation auf die Fahnen geheftet. Steigendes Lebensalter und erhöhtes Gesundheitsbewusstsein lassen das Thema Seniorenfitness boomen. Studien belegen, dass Ausdauer- und Krafttraining auch in fortgeschrittenem Alter gut für Knochen und Gefäße sind. Passgenaue und konsequente Fitnessprogramme werden als wirksame Mittel gegen vielerlei Altersbeschwerden eingesetzt.

Lehrgangsziel

Der Senioren Fitness Trainer Ausbildung befähigt Dich, ein spezielles Fitnesstraining für Senioren anbieten zu können.

Zielgruppe - Der Lehrgang richtet sich an Personen die

- Fitnesstrainer, Sportstudenten, Sport- und Gymnastiklehrer sowie Physiotherapeuten
- Im Gesundheitswesen arbeitende Heilpraktiker, Physiotherapeuten; medizinische Masseure, Bademeister, Sportwissenschaftler und Sportassistenten
- Personenaus dem Gesundheitsbereich, die Ihre Berufschancen in der wirtschaftlich starken Fitnessbranche steigern möchten

- Interessierte mit besonderer sportlicher Begabung, die Ihr Interesse an der Vermittlung sportlicher Aktivitäten auch beruflich nutzen wollen

Teilnehmergevoraussetzung

- Schulabschluss oder abgeschlossene Berufsausbildung
- Interesse an Sport und Fitness
- positives Aufnahmegespräch.

Art , Dauer und Gebühren der Ausbildung

Vollzeit-Kurs

Gesamtdauer: **3 Tage**

Gesamtgebühren: 359,- Euro

Inklusive Unterrichts- & Praxiseinheiten

Inhalte der Ausbildung, Senioren Fitness Trainer

Die Ausbildung Senioren Fitness Trainer bestehen aus den folgenden Inhalten:

- Theoretischer Hintergrund
- körperliche Aktivität in der Altersklasse
- Trainingslehre und Methodik
- Grundlagen des Bewegungstrainings
- Gleichgewichts- und Koordinationsschulung
- Sturzprophylaxe
- Funktionsgymnastik und kleine Spiele
- Übungsdurchführung in Theorie und Praxis
- Stundenkonzeption
- Abgrenzung medizinischer Gesundheitstherapie im Sinne des Heilpraktiker-Gesetzes von der Tätigkeit als Senioren-Fitnesstrainer im Bereich Prävention.
- Erklärung der Begriffe, Heilkunde, Prävention, Gesundheitsvorsorge, Gesundheitsförderung und Wellness im Sinne der Gesetzlichen Bestimmung.