

Bildungsmaßnahme: **Osteoporose und Arthrose Präventionstrainer**

Maßnahmennummer: **962 / 167 / 2023**

Bildungsträger: **Medical Fitness Academy . AMF GmbH**  
Stromstraße 47 , 10551 Berlin

Trägernummer: **922/3774**



## **Beschreibung**

Die Ausbildung zum Osteoporose und Arthrose Präventionstrainer ist ein Modul des Lehrgangs Gesundheitstrainer für Prävention und Sportrehabilitation. Die Absolventen dieser Ausbildung arbeiten im zweiten Gesundheitsmarkt, in dem Prävention (Vermeidung und Vorbeugung von Krankheiten) immer mehr eine große Rolle spielt.

**Osteoporose** oder auch Knochenschwund ist eine der häufigsten Alterserkrankungen des Knochens, die ihn für Frakturen anfälliger macht. Wichtig bei dieser Erkrankung ist besonders körperliche Aktivität und eine vermehrte Calciumaufnahme.

**Arthrose** ist eine Krankheit, bei der die Belastbarkeit der Gelenke vermindert und Bewegungseinschränkung vorprogrammiert sind. Aufgrund des demografischen Wandels und Bewegungsmangel steigt die Anzahl, der unter Arthrose Leidenden an.

Bei diesem Lehrgang werden die Grundkenntnisse über Osteoporose und Arthrose, sowie die wirkungsvollen

Möglichkeiten präventiv durch Bewegung und Gesundheitssport darauf Einfluss zu nehmen, gelehrt.

## **Lehrgangsziel**

Durch die fundierte Ausbildung Osteoporose und Arthrose Präventionstrainer an der Medical Fitness Academy erwirbst Du theoretisch wie praktisch die notwendigen Grundlagen, um Gesundheitssportskonzepte aus Kräftigungs-, Mobilisations-, Dehnungs-,

Koordinations- und Gleichgewichtstraining zu entwickeln, um deine Kunden durch gezieltes Training und individuelle Betreuung zur Vorbeugung von Osteoporose und Arthrose und zur Verbesserung ihrer Lebensqualität zu helfen.

### **Zielgruppe - Der Lehrgang richtet sich an Personen die**

- Fitnesstrainer, Sportstudenten, Sport- und Gymnastiklehrer
- Im Gesundheitswesen arbeitende Heilpraktiker, Physiotherapeuten; medizinische Masseur, Bademeister, Sportwissenschaftler und Sportassistenten
- Personen, die mit älteren Menschen arbeiten
- Personen, die bereits im Gesundheitsbereich arbeiten und ihre Berufschancen steigern möchten

### **Teilnehmervoraussetzung**

- Schulabschluss oder abgeschlossene Berufsausbildung
- Fitnesstrainer B-Lizenz oder einen Abschluss in den Bereichen Sportwissenschaft, Sportlehrer, Physiotherapie
- positives Aufnahmegespräch

### **Art und Dauer der Ausbildung**

#### **Vollzeit-Kurs**

Gesamtdauer: 3 Tage

Inklusive Unterrichts- & Praxiseinheiten und Selbststudium

### **Inhalte der Ausbildung, Osteoporose und Arthrose Präventionstrainer**

Die Ausbildung Osteoporose und Arthrose Präventionstrainer bestehen aus den folgenden Inhalten:

- Krankheitsbild der Osteoporose; Ursachen, Entstehungs- und Einflussmechanismen
- Möglichkeiten und Grenzen der Osteoporose- bzw. Arthrose Therapie.
- Osteoporose- und Arthrose-Prävention und Gesundheitssport
- Funktionelles Muskeltraining und Mobilisation von Gelenken
- Einsatztraining mit Kleingeräten
- Gelenksgerechte, alltägliche Verhaltensweisen
- Gleichgewichts- und Koordinationsschulung
- Sturzprophylaxe
- Einfluss der Ernährung auf die Osteoporose und Arthrose
  
- Abgrenzung medizinischer Gesundheitstherapie im Sinne des Heilpraktiker-Gesetzes von der Tätigkeit als Osteoporose- & Arthrose Präventionstrainer im Bereich Prävention.

- Erklärung der Begriffe, Heilkunde, Prävention, Gesundheitsvorsorge, Gesundheitsförderung und Wellness im Sinne der Gesetzlichen Bestimmung.