

Rücken - Wirbelsäulengymnastik für Senioren | 15 FP

Die demografische Entwicklung in Deutschland bestätigt eindeutig, der Anteil älterer Menschen nimmt stetig zu. So kamen im Jahr 2017 auf 100 Personen im Alter zwischen 20-65 Jahren bereits 36 Personen, die älter sind als 65 Jahre – Tendenz steigend (vgl. Altenquotient – Statistisches Bundesamt). Diese Personengruppe möchte auch im „höheren Alter“ aktiv am Alltagsleben teilnehmen und intensiv soziale Kontakte pflegen bzw. aufbauen. Diese Fortbildung spezialisiert sich genau auf die beschriebene Personengruppe und setzt dabei den Schwerpunkt gezielt auf die Rückengesundheit.

Themen des Kurses:

- wirksame und leicht umsetzbare Kräftigungsübungen und Trainingsprogramme
- einfache angepasste Ausgangspositionen
- wiederkehrende Bewegungsroutine zur Integration des Trainings in den Alltag
- psychosoziale Komponenten, um Teilnehmern damit den Einstieg in Sportgruppen | Netzwerke zu erleichtern
- praktisches Erleben ausgewählter Modellstunden

Leitung	Lehrteam der Health & Fitness Academy
Kursgebühr	0,00 € inkl. Skript
Beginn	20.02.2021
Ende	21.02.2021
Kurszeiten	Sa. 20.02., 10:00 - 18:30 Uhr So. 21.02., 09:00 - 13:30 Uhr
Kursort	Martin-Luther-Straße 69, 71636 Ludwigsburg
Zielgruppe	Physiotherapeuten, Ergotherapeuten
Fortbildungspunkte	15