DA-BF-S-22-01

Brain Fit | Senioren | FP

Was sind Maßnahmen zum Erhalt und der Förderung geistiger Leistungsfähigkeit als Senior?

Dieser Frage widmet sich das Seminar zu 100% und kombiniert dabei kognitive Aufgaben mit zielgruppenspezifischen Bewegungsübungen zu einem kurzweiligen Programm für Körper, Geist und gute Laune. Die Fortbildung wurde für Kursleiter konzeptioniert, die mit Senioren arbeiten und den Fokus verstärkt auf niederschwellige Bewegungsaufgaben mit hohem kognitiven Anteil legen wollen.

Mit dem Eintritt in die Rente ändert sich das Leben von Senioren oft maßgeblich. Nicht selten entwickeln ältere Menschen in dieser Zeit die Angst, an Demenz zu erkranken und ihr Gedächtnis zu verlieren. Soziale Isolation und häufigere Krankheiten sind zusätzliche Faktoren, welche die körperlichen und geistigen Fähigkeiten stark beeinflussen und die Lebensqualität senken.
Das Aufbauseminar „Brain Fit – Senior“ gibt Ihnen einen Einblick in die altersentsprechenden Veränderungen eines Seniors aus neurobiologischer Sicht und schafft Verständnis für die Gedankengänge, Verhaltensweisen und Ängste älter werdender Menschen.

In den Praxisbausteinen lernen Sie verschiedene Möglichkeiten kennen, die Gehirnleistung Ihrer älteren Kursteilnehmer auf spielerische und bio-psycho-sozialer Ebene nicht nur zu erhalten, sondern zu fördern.
Hierbei kombinieren wir kognitive Übungsaufgaben wie bspw. Gedächtnisübungen und Leseübungen mit einfachen niederschwelligen Bewegungsaufgaben wie bspw. Schulter-Nackenbewegungen und bewirken somit günstige Rahmenbedingungen für die Plastizität des Gehirns selbst im höchsten Alter. Gruppenaufgaben und Partnerübungen erhöhen in diesem Zusammenhang den psycho-sozialen Aspekt und schaffen Freude und Spaß am Lernen mit anderen Gleichgesinnten.

Ihr Nutzen:

Das Seniorenalter bietet Möglichkeiten und Gefahren zugleich. Wenn Sie Ideen, Übungsprogramme und Methoden an die Hand bekommen möchten, die das Potenzial Ihrer Senioren fördern und gleichzeitig mögliche Risiken minimiert, sind Sie in diesem Aufbaukurs genau richtig.
Sie erhalten ein umfangreiches Seminarskript inkl. bildhafter Darstellung bzw. Beschreibung der durchgeführten Übungsformen.

Themen des Kurses:

- Methoden des Gedächtnistrainings
- koordinative Aufgaben und Überkreuzbewegungen
- Ideen zur Förderung der Augenfunktionen
- Konzentration- und Aufmerksamkeitstraining
- Übungen mit Bewegungskombinationen
- aktive Team- und Gruppenaufgaben
- Einsatz diverser Kleingeräte und Alltagsgegenstände
- spezielle Methodik & Didaktik
- Grundsätze für Progression & Regression
- Beispielprogramme speziell für Senioren

Voraussetzung:

Brain Fit | Bewegungspausen und geistige Frische
Der Kurs gilt als Verlängerung folgender Lizenzen:

- Fitness Trainer B-Lizenz
- Personal Trainer
- Rückengesundheit Kursleiter

Leitung	Lehrteam der Health and Fitness Academy
Kursgebühr	0,00 € inkl. Skript
Beginn	04.12.2022
Ende	04.12.2022
Kurszeiten	So. 04.12., 09:00 - 16:30 Uhr
Kursort	Goebelstraße 21, 64293 Darmstadt
Zielgruppe	Physiotherapeuten, Ergotherapeuten, Masseure, Heilpraktiker, Ärzte, Sport- und Gymnastiklehrer, Sportwissenschaftler, Rezeptionisten, Osteopathen
Fortbildungspunkte	