

## **Best Agers im Einzeltraining**

1tägig

### **Voraussetzungen**

Vorausgesetzt wird eine abgeschlossene Fitness Trainer B-Lizenz.

### **Beschreibung**

#### **Inhalte**

Der demographische Wandel in Deutschland ist mehr und mehr spürbar! Wir werden alle immer älter und diese Generation hat erkannt, dass sie zum gesunden Altern etwas für sich tun muss. Das eröffnet viele neue Arbeitsmärkte und auch der Fitnessmarkt kommt nicht an der großen Gruppe „Best Agers“ vorbei. Fitnesstraining bei der Generation 50+ ist beliebter denn je.

Ziel dieses eintägigen Workshops ist es, die Besonderheiten beim Training mit älteren Personen herauszustellen

Inhalte, die vermittelt werden sind:

- Einschränkungen im Alter
- Chancen im Alter
- Intensitätswahl im Kraft und Ausdauertraining
- Besonderheiten im Trainingsplan
- Motivations- und Kommunikationshilfen für Senioren

### **Kosten**

Teilnahmegebühr inkl. Skript und Zertifikat: € 150.- zzgl. 19% MwSt.

### **Termin(e)**

im Moment stehen keine weiteren Termine zur Verfügung.