

Functional Aging - Best Ager zielgerichtet trainieren

2 tägig

Functional Aging ist laut §20 SGB V bei der zentralen Prüfstelle für Prävention zertifiziert und wird somit von den Krankenkassen anerkannt.

Voraussetzungen

Eine abgeschlossene B-Lizenz Group-Fitness wäre von Vorteil. Anatomische und physiologische Kenntnisse über den alternden Organismus werden in der zweitägigen Fortbildung Functional Aging vermittelt.

Beschreibung

Der Trend hin zu mehr Bewegung bzw. Aktivität und der demographische Wandel lassen immer mehr „ältere Leute“ in die Studios strömen und Best Ager Programme boomen. Nach Schätzungen des statistischen Bundesamtes wird die Zahl der über 50-jährigen im Jahr 2050 fast 50% ausmachen, während die Zahl der unter 20-jährigen nur noch 15,7% betragen wird. Im Fitness- und Gesundheitsbereich ergibt sich dadurch für Studios ein riesiges Potenzial, die Gruppe der „Best Agers“ mit qualifizierten Trainern an sich zu binden.

Die Arbeit mit dieser besonderen Zielgruppe erfordert ein spezifisches anatomisches und physiologisches Wissen, um zielgerichtet und effektiv trainieren zu können. In der heutigen Zeit sind unsere Kunden/Teilnehmer gut informiert und kommen mit tiefgreifenden und speziellen Fragen oder Wünschen zu uns Trainern. Um den Teilnehmern Sicherheit und Vertrauen zu geben, ist die Kompetenz, die Erfahrung und das Wissen des Trainers über diese Zielgruppe von zentraler Bedeutung!

Functional Aging ist ein funktionelles Trainingskonzept, welches den älter werdenden Körper effektiv und zielgerichtet in seiner Gesamtheit trainiert und die natürlichen Bewegungsabläufe fördert. Es verbessert Kraft, Koordination, Ausdauer und Beweglichkeit, sowie Körpergefühl und Haltung. Indem die stabilisierende Funktion von Gelenken und Muskeln ständig gefordert wird, nimmt das Training einen hohen präventiven Stellenwert ein. Es stellt somit eine optimale Trainingsform vor allem für ältere Menschen dar. Gerade dieses Klientel möchte und sollte nicht unterfordert und durch gezielte Übungen für den Alltag fit gemacht werden.

Trainingstheorie:

- Anatomische und physiologische Besonderheiten des alternden Organismus
- Krankheiten im Alter / Zivilisationskrankheiten
- Zentrale Inhalte einer Praxiseinheit mit Best Agern
- Was Bewegung und Sport wirklich im Alter erreichen kann
- Sturzprophylaxe
- Ernährung im Alter

Trainingspraxis:

- Zwei Modelleinheiten + eine gemeinsam erarbeitete Modellstunde
- Detaillierte Ubungsbesprechungen

Anmerkung

Der Schwerpunkt dieser zwei Tage soll vor allem auf der Praxis liegen, um viele neue Ideen und Eindrücke für die eigenen Stunden mitnehmen und umsetzen zu können.

Kosten

Teilnahmegebühr incl. Skript und Zertifikat: € 300.- zzgl. 19% MwSt.

Presenter



Janina Raab

Termin(e)

in in Deutschland

FUAG19 - 1 **Functional Aging - Best Ager zielgerichtet trainieren**
23.02.-24.02.2019 in Gröbenzell / München / Triveni

FUAG19 - 2 **Functional Aging - Best Ager zielgerichtet trainieren**
14.09.-15.09.2019 in Kirchheim/Teck / Stuttgart / SLsports