

Zertifizierter Healthy Aging Trainer

entspricht 5 Ausbildungstagen + Prüfung + 1:1-Coaching, Webseminar

Webseminar

Jetzt als umfangreiche Online-Ausbildung – wissenschaftlich fundiert und mit ganz viel Praxis!

Gesundes Altern ist längst mehr als ein Trend – es ist eine gesellschaftliche Aufgabe! Immer mehr Menschen wünschen sich ein langes Leben in Gesundheit, Beweglichkeit und Selbstständigkeit. Genau hier setzt die Arbeit als Healthy Aging Trainer an.

Nach deiner Buchung erhältst du ein umfangreiches Theorie- und Praxisskript per Post sowie den Zugang zu der videobasierten Lernplattform.

Das Theorieskript ist inhaltlich genau auf die videobasierte Lernplattform abgestimmt und begleitet Dich Schritt für Schritt durch die Ausbildung.

Arbeite dich zunächst durch die einzelnen Kapitel und vertiefe das jeweilige Thema anschließend mit den zugehörigen Videos auf der Lernplattform.

Dort werden die Inhalte anschaulich erklärt, mit zusätzlichen Informationen ergänzt und sind jederzeit abrufbar – so oft du willst.

Jedes Kapitel endet mit Selbsttestfragen, die dir helfen, dein Wissen zu festigen.

Das Praxisskript baut nahtlos auf der Theorie auf und führt dich verständlich durch Trainingsmethodik und -didaktik, Trainingsinhalte und -wirkungen, motorische Hauptbeanspruchungsformen sowie unterschiedliche Leistungslevel und Intensitäten – alles zugeschnitten auf die Bedürfnisse eines alternden Körpers.

Mit über 300 detailliert beschriebenen Übungen inklusive Wirkungsbeschreibung und wichtigen Umsetzungshinweisen ist dein Übungskatalog jederzeit einsatzbereit. Besonders praktisch: Jede Übung ist mit einem QR-Code versehen, der direkt zu einem Video führt, sodass du die Bewegungen flexibel von überall nachvollziehen kannst. Das Beste daran: diese Videos stehen dir zeitlich unbegrenzt zur Verfügung! Auch hier helfen Selbsttestfragen auf der Lernplattform, deine Kenntnisse in der Trainingsmethodik zu vertiefen.

In einer abschließenden Groupfitness MasterClass erlebst du, wie du das Gelernte nicht nur in Einzel- sondern auch in Gruppenkurse umsetzen kannst.

Das Examen besteht aus Multiple Choice Fragen zu Theorie und Praxis.

In einem abschließenden 1:1 Coaching reflektieren wir die Inhalte der Ausbildung und klären offene Fragen.

Zum Abschluss erhältst du ein Zertifikat und kannst mit der Expertise als „Healthy Aging Trainer“ eigene Einzel- oder Gruppentrainings anbieten - individuell, zielgerichtet und effektiv.

Der demografische Wandel und der steigende Fokus auf Prävention machen Healthy Aging und Longevity zu rasant wachsenden Zukunftsmärkten. Dadurch steigt der Bedarf an qualifizierten Fachkräften, die zielgerichtete Trainings, Bewegungsprogramme und gesundheitsorientierte Betreuung professionell umsetzen können. Als Healthy Aging Trainer eröffnen sich dadurch vielfältige Berufschancen in Prävention, Gesundheitsförderung und Training! Du begleitest Menschen dabei, ihre körperliche Leistungsfähigkeit über die Jahre hinweg zu erhalten und bewusst zu stärken – und das in einem sinnstiftenden Berufsfeld mit Zukunft – dort, wo Bewegung, Wissen und Menschlichkeit zusammenkommen.

Voraussetzungen

Grundkenntnisse der Anatomie und Physiologie des menschlichen Körpers sowie ein abgeschlossener Trainerschein sind von Vorteil, aber nicht zwingend erforderlich.

Bei Fragen melde dich gerne bei uns!

Beschreibung

Die Online Grundausbildung Healthy Aging Trainer vermittelt dir ein tiefes Wissen und Verständnis rund um den Alterungsprozess und befähigt dich zielgerichtete und effektive Trainingsprogramme für diese besondere Zielgruppe zu entwickeln und durchzuführen – egal ob im Gruppen- oder Einzeltraining. Zudem bekommst du wertvolle Zusatzinformationen und Tipps zu allen Trainingsmethoden, ihrer Wirkung und ihrer Umsetzung für ein biologisch jüngeren Körper.

Lerne, den alternden Körper ganzheitlich zu verstehen – anatomisch, physiologisch, pathologisch aber auch trainings- sowie ernährungswissenschaftlich und setze dein Wissen direkt in die Praxis um. Über 300 Übungen und zahlreiche Tools helfen dir, individuelle Trainingsprogramme zu entwickeln, die fit und biologisch jünger machen – egal ob im Einzel- oder Gruppentraining, Einsteiger oder Fortgeschrittene oder mit unterschiedlichen gesundheitlichen Voraussetzungen.

Das gesamte Inhaltsverzeichnis findest du hier: (Button mit Link zur Buchungsseite, der gleiche, wie unten buchen)

Anmerkung

Anmerkung

Du kannst die Ausbildung ganz flexibel und ortsunabhängig gestalten. Der Zugang zur Lernplattform steht dir 6 Monate zur Verfügung, innerhalb von diesem Zeitraum kannst Du die Ausbildung mit einer Prüfung abschließen und alle Ausbildungsinhalte und Lehrvideos nutzen. Die QR-Code Videos im Skript stehen dir aber zeitlich unbegrenzt zur Verfügung! Das 1:1 Coaching zum Abschluss gibt dir die Möglichkeit, offene Fragen zu klären und das Wissen zu vertiefen.

Kosten

Ausbildungsgebühr inkl. Unterlagen, Online-Zugang zum Webseminar für 6 Monate, Prüfung, 1:1 Coaching und Zertifikat: € 990 netto zzgl. 19% MwSt.

Presenter



Janina Raab

Termin(e)

in Online als Webinar

ZHAT36 - 1 Zertifizierter Healthy Aging Trainer

31.12.2036 in ONLINE / ONLINE