

## Functional Aging - Best Ager zielgerichtet trainieren

2 tagig

Webseminar / Präsenzausbildung

Wahlweise als Webseminar oder als Präsenzausbildung buchbar. Beim Webseminar ist der Start jederzeit möglich, absolut freie Zeiteinteilung!

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

### Voraussetzungen

Anatomische und physiologische Kenntnisse über den alternden Organismus werden in der zweitägigen Fortbildung Functional Aging vermittelt.

Grundkenntnisse der Anatomie und Physiologie des menschlichen Körpers sind empfehlenswert und sehr von Vorteil.

Fehlen diese Kenntnisse?

Nutzen Sie unser Webseminar **Grundlagen der Anatomie und Physiologie** um die nötigen Grundlagen zu erwerben.

Beide Ausbildungen - Functional Aging und S-Lizenz - sind auch als Paket buchbar. Der Gesamtpreis bei Paketbuchung reduziert sich um € 50,- netto.

### Beschreibung

Der Trend hin zu mehr Bewegung bzw. Aktivität und der demographische Wandel lassen immer mehr „ltere 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.

#### 1. Einleitung

#### 2. Altersbedingte körperliche Veränderungen

##### 2.1 Allgemein

##### 2.2 Bewegungsapparat

##### 2.3 Nerven- und Muskelsystem

##### 2.4 Faszien

##### 2.5 Haltung

##### 2.6 Herz-Kreislauf-System

##### 2.7 Hormonsystem

##### 2.8 Telomere

#### 3. Motorische Hauptbeanspruchungsformen

##### 3.1 Ausdauer

3.2 Kraft

3.3 Beweglichkeit

#### **4. Sturzprävention**

#### **5. Häufige altersbedingte Krankheiten**

5.1 Osteoporose

5.2 Arthrose

5.3 Herz-Kreislauf-Erkrankungen

5.4 Diabetes mellitus Typ 2

#### **6. Ernährung im Alter**

#### **7. Praxis**

**8. Stundenbild 1:** Functional Aging ohne Geräte

**9. Analyse Stundenbild 1:** Functional Aging ohne Gerät (nur im Webseminar)

**10. Stundenbild 2:** Functional Aging mit dem Redondoball

**11. Analyse Stundenbild 2:** Functional Aging mit dem Redondoball (nur im Webseminar)

#### **Anmerkung**

Informationen zum Webseminar

Die Inhalte sind identisch zur Präsenzausbildung. Anhand des gesendeten Skriptes arbeiten Sie sich durch die theoretischen Inhalte, zahlreiche Erklärvideos ergänzen das Skript.

Sollten Fragen offen bleiben, zögern Sie nicht, uns zu kontaktieren. Wir werden uns umgehend mit Ihnen in Verbindung setzen.

Im Anschluss an den Theorieteil finden Sie den Praxisteil mit 2 Stundenbildern und jeweils einer ausführlichen Analyse mit wertvollen Tipps und Zusatzinformationen.

Das Webseminar steht Ihnen nach Ihrem Erst-Login insgesamt 4 Wochen zur Verfügung. Die Kapitel können dabei beliebig oft angeschaut werden.

Genießen Sie die Vorteile des Webseminars: Orts- und zeitunabhängig, wann und wie es am besten in Ihren Terminkalender passt!

#### **Kosten**

Teilnahmegebühr incl. Skript und Zertifikat sowohl der Präsenzausbildung als auch des Webseminars: € 320,- zzgl. MwSt.

Teilnahmegebühr bei Paketbuchung zusammen mit dem S-Lizenz Webseminar incl. Skript und Zertifikat: € 750,- zzgl. MwSt. ( statt regulär € 840,- zzgl. MwSt. )

#### **Presenter**



Janina Raab

## Termin(e)

in Online als Webinar

FUAG-Online **Functional Aging - Best Ager zielgerichtet trainieren als Webseminar**

18.01.2038 in ONLINE / ONLINE

FUAG-Online+GFS-Online **Paket: Functional Aging als Webseminar + S-Lizenz Webseminar**

18.01.2038 in ONLINE / ONLINE