



Hochschulzertifikat

Zertifizierter Seniorentainer (FH)

Prevent is the Trend!

Ihre Zukunft

als zertifizierter Seniorentainer
(FH)



kompetenz-
vorsprung.de



Prevent is the trend!

Aktives Gesundheitsmanagement ist für Menschen in der 2. Lebenshälfte als Präventionsansatz von entscheidender Bedeutung. Sich auch mit 50 plus Jahren nicht als Ruheständler, sondern 15 Jahre jünger fühlen, erfordert persönlichen Antrieb, Ausdauer, aber vor allem die richtige Beratung.

Als **Zertifizierter Seniorentainer (FH)** erwerben Sie die Kompetenz, (noch) gesunde Menschen zur aktiven Stärkung ihrer Gesundheit zu motivieren. Als ihr persönlicher Coach zeigen Sie Ihnen auf, warum es sich lohnt, regelmäßig Sport zu treiben. Warum Bewegung mehr ist als das Verbrennen von Kalorien. Warum konsequentes Training gerade für Senioren einzigartige Effekte für ihre Gesundheit und ihr Wohlbefinden entfaltet und warum die Abkehr von schädlichem Stress dem Körper Kraft gibt und die Psyche für die Anforderungen des Alltags stark macht.

Primäres Ziel unserer Weiterbildung zum Seniorentainer (FH) ist es, Ihnen eine solide persönliche und fachliche Qualifikation als Gesundheitscoach zu vermitteln. Darüber hinaus erwerben Sie das Know-how, Ihr neu erlerntes Wissen kompetent, professionell und vor allem kommerziell erfolgreich an interessierte Senioren zu transferieren.

Sie haben es jetzt in der Hand, durch Ihre Motivation und Führung die zahlreichen guten Vorsätze Ihrer Klienten in nachhaltige Strategien mit Erfolgsgarantie zu überführen.

Ihr 
Prof. Dr. med. Tilman Resch

Module und Inhalte

Als **Zertifizierter Seniorentainer (FH)** besitzen Sie profunde Kenntnisse der normalen Funktion und der Erkrankungen des Bewegungsapparates, des Herz-Kreislaufsystems, des Stoffwechsels, des Immunsystems und der Stressregulation von Menschen vornehmlich in der 2. Lebenshälfte. Sie können mit Ihrer zielorientierten Beratung und Ihrer spezifischen Trainingsplanung auf drohende Gesundheitsrisiken Ihrer Kunden reagieren. Mit Ihrem Wissen zur Ernährung, Lebensstilgestaltung und zum Stressmanagement sind Sie in der Lage, zusammen mit Ihren Klienten, die Ihnen und Ihrem Wissen vertrauen, ein ganzheitliches Trainings- und Lebenskonzept zu entwerfen und zu realisieren. For ever young!

Modulübersicht - Zertifizierter Seniorentainer (FH): 30 Credit Points (CP)

Modul 1:

Grundlagen und Fitness im Seniorensport

- Gesundheitsmodell: Prevent is the trend (2 CP)
- Schutz- und Risikofaktoren: Lifestyle-Check (2 CP)
- Säulen der gesundheitsorientierten Fitness (2 CP)
- Anfängen, Dranbleiben, langfristige Ziele (2 CP)

Modul 2:

Seniorensport

- Alter, Altersfalle, Alterschance (2 CP)
- Basics zum Training bei älteren Menschen (2 CP)
- Ausdauertraining (2 CP)
- Krafttraining, Koordinationstraining (2 CP)

Modul 3:

Gesundheitsrisiken beim Seniorensportler

- Sportverletzungen: Behandlung & Prävention (2 CP)
- Begleiterkrankungen (2 CP)
- Praxis Rückenschule/ Rückentraining (2 CP)
- Praxis Knieschule/ Knietraining (2 CP)

Modul 4:

Lebensstil- und Mentalberatung

- Chronische Azidose: Diagnostik und Therapie (2 CP)
- Ernährung und Körperzusammensetzung (2 CP)
- Stressmanagement - Einfach mal loslassen (2 CP)



Referenten mit Know-how



Prof. Dr. med. Tilman Resch

Professor für Sportorthopädie und Sportmedizin an der H:G Hochschule für Gesundheit und Sport. Orthopäde, Osteologe und erfahrener Sportarzt. Gründungsmitglied einer interdisziplinären Expertenvereinigung im Gesundheitscoaching. Akupunkturarzt (B-Diplom). Präsident der Deutschen Gesellschaft für Gesundheits-QiGong. Schwerpunkte in Wissenschaft und Praxis in Trainingslehre und Trainingssteuerung. Sein besonderes Augenmerk gilt der Präventivmedizin bei Senioren und Kindern.



Dr. med. Gerhard Pfeffer

Facharzt für Neurologie, Stressforscher und Gesundheitsökonom. Leitet eine eigene Praxis in Landshut und gibt Kurse und Seminare für Krankenkassen (u.a. BARMA) und Fitness-Center zum Thema Stressmanagement. Forschungsschwerpunkt auf der geistigen Fitness im Alter. Außerdem befasst er sich mit Trainings- und Bildungsmanagement.



Prof. Dr. Dr. Eberhard Mensing

Professor für Sportpädagogik und Trainingswissenschaften an der H:G Hochschule für Gesundheit und Sport. Präsident des Europäischen Beach-Tennis und -Sportverbandes e.V. Erfahrener Sportfunktionär mit Berater-tätigkeiten in nationalen und internationalen Sportbereichen, u.a. im Hinblick auf Sporttourismus, Zielgruppenorientierung, Erziehung und Interpretation im und durch den Sport. Namhafter Sportbuchautor.



Clemens Jansen

Physiotherapeut mit Schwerpunkt in den Fachbereichen Sportphysiotherapie, Manuelle Therapie und klinische Psycho-Neuro-Immunologie. Geschäftsführer des Therapiezentrums Mattighofen und der Europäischen Gesellschaft für klinische Psycho-Neuro-Immunologie e.V. Mitglied des Prüfungsausschusses klinische Psycho-Neuro-Immunologie.



Kursinformationen auf einen Blick



H:G Hochschule für Gesundheit und Sport Berlin
Kompetenzzentrum für Wissenstransfer und Weiterbildung

Am Bahnhof 2 · D-85435 Erding (Nähe München)
www.kompetenzvorsprung.com
kundenservice@kompetenzvorsprung.com
Tel. +49 (0) 8122 / 955 948 88
Fax +49 (0) 8122 / 955 948 49

Es gelten die AGB von kompetenzvorsprung.de

Zielgruppe

Der Zertifikatskurs wendet sich an alle Berufsgruppen mit einer staatlich anerkannten Basisausbildung in den Bereichen **Bewegung, Gymnastik, Sport** (z.B. lizenzierte Übungsleiter/Trainer, Gymnastik- oder Sportlehrkräfte, Fitnesstrainer, Personal-Trainer, Animatoure) oder im Berufsfeld Gesundheit und Sozialarbeit (auch Krankenkassen, Wellness-Hotels) oder im **kaufmännischen Bereich** (z.B. Reiseveranstalter).

Unsere Leistungen

- Ein modernes Studienkonzept, das praxisbezogene Handlungskompetenzen vermittelt,
- ein semi-virtueller Ansatz, der die Vereinbarkeit von Studium und Beruf garantiert,
- Zugang zu unserer Lernplattform,
- Präsenzveranstaltungen vor Ort in unseren Einrichtungen,
- Tagesgetränke während der Präsenzveranstaltungen,
- fachlich pädagogische Betreuung durch unser wissenschaftliches Personal,
- eine persönliche Qualifizierungsberatung,
- Teilnahme an den Prüfungen des Zertifikatskurses sowie
- die Ausfertigung von Leistungsbescheinigungen und Zertifikaten.

Hinweis

Bis zum Abschluss der Ausbildung ist die Teilnahme an einem 1. Hilfe-Kurs (nicht älter als 3 Jahre) nachzuweisen.

Teilnahmevoraussetzungen

(a) Abgeschlossenes Hochschulstudium sowie mindestens eine einjährige Berufspraxis oder (b) Hochschul- oder Fachhochschulreife und eine abgeschlossene Berufsausbildung in einem anerkannten Beruf sowie eine zweijährige, für den Lehrgang förderliche Berufspraxis oder (c) Realschulabschluss und eine abgeschlossene Berufsausbildung in einem anerkannten, für den Lehrgang förderlichen Beruf sowie eine mindestens dreijährige, für den Lehrgang förderliche Berufspraxis.

Abschluss

Sie erhalten für die absolvierten Module Teilnahmebescheinigungen und bei erfolgreichem Abschluss des Kurses das Hochschulzertifikat **„Zertifizierter Seniorentainer (FH)“**.

Dauer

12 Monate

Lehrgangsgebühr

Die Kursgebühr beträgt einschließlich aller Leistungen 4.800,- Euro (MwSt.-befreit).

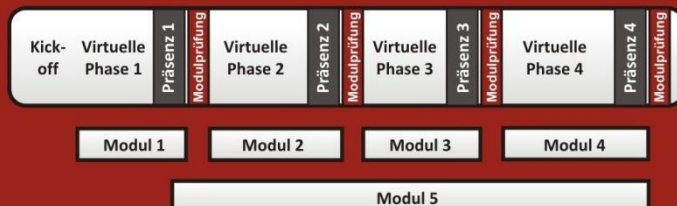
Termine, Orte und Anmeldung

Alle Termine, Schulungsorte und die Anmeldeunterlagen finden Sie auf unserer Internetseite www.kompetenzvorsprung.de

Unser innovativer Lernansatz



Blended Learning



Wissen für die Praxis

Ihr Wissen sollen Sie in der Praxis für sich selbst und für Ihr Unternehmen nutzbringend einsetzen können. Deshalb sind alle Weiterbildungsmaßnahmen durch ihre konsequente Anwendungsorientierung geprägt. Damit unterstützen wir gezielt den tatsächlichen Transfer des neu Gelernten in die Praxis.

Blended-Learning-Lernkonzept

Kern unserer Zertifikatslehrgänge ist das semivirtuelle Studienkonzept: Hier wird die Freiheit und Flexibilität einer internet-gestützten Weiterbildung mit den Kontakt- und Vertiefungsmöglichkeiten von Präsenzveranstaltungen kombiniert. Das semivirtuelle Konzept ist damit ideal für Ihre berufsbegleitende Qualifizierung. In unseren Kursen und Seminaren kommen modernste Lerntechnologien zum Einsatz:

- Virtuelle Module mit multimedial gestalteten Arbeitsmaterialien,
- Planspiele, Fallstudien und reale Aufgabenstellungen,
- Rollenspiele mit Video-Feedback,
- Diskussionen und Erfahrungsaustausch,
- Virtual Action Learning,
- Assignments, Feedback, Reflexionen,
- und vieles mehr.

Inhouse für Unternehmen

Unternehmen profitieren von maßgeschneiderten Inhouse-Angeboten für ihre Führungskräfte und Mitarbeiter. Ganz nach Bedarf passen wir die Maßnahmen an Ihre spezifischen Fragestellungen an und führen Sie auch bei Ihnen durch.

Kooperation mit Wissenschaft und Praxis

Alle Weiterbildungsmaßnahmen werden von praxiserfahrenen Hochschulprofessoren und hochkarätigen Experten verschiedener Branchen und Fachrichtungen entwickelt und umgesetzt. Dieses Netzwerk sichert uns einen einmaligen Zugriff auf aktuelle Inhalte und garantiert den Transfer von Know-How in die Praxis.

Beteiligte Einrichtungen sind u.a.:

- H:G Hochschule für Gesundheit und Sport in Berlin
- Fachhochschule für angewandtes Management in Erding bei München,
- Privatuniversität Schloss Seeburg in Seekirchen bei Salzburg, Österreich