

Weiterbildung / Spezialisierung  
**med. Personal Trainer - "Best Aging"**

"Best Aging" – ein Begriff, der sich für die Zielgruppen 50+, Generation Gold, Silver Ager, Golden Ager, usw., derzeit etabliert.

Für Personal Trainer bedeutet „Best Aging“ eine sehr gute Chance der Spezialisierung. Das derzeitige Entstehen des 2. Gesundheitsmarkts und die demografische Entwicklung, mit dem Anspruch der individuellen Betreuung, stellen diese Zielgruppe schon jetzt in den Fokus. „Best Ager“ gelten als kaufkräftig, konsumfreudig, qualitätsbewusst und bergen von daher ein wichtiges Verkaufspotenzial. Mit Interessen, die weit über die entsprechenden Klischeevorstellungen hinausgehen, sind sie im herkömmlichen Sinn beim besten Willen nicht mehr als „Senioren“ zu bezeichnen.

Die Möglichkeit sich im Alltag mit größtmöglicher Selbständigkeit zu bewegen gewinnt aufgrund der älter werdenden Gesellschaft zunehmend an Bedeutung. Die jetzt bestehenden Gesundheitssysteme müssen sich dieser Situation anpassen. Dabei wird „Prävention“ ein Schlagwort sein, das zeitgemäß in praktikable Konzepte umgesetzt werden muss.

Der med. Personal Trainer „Best Aging“ versteht sich als Bindeglied zwischen vielen medizinischen Fachbereichen und ist in der Lage mit seinem Klienten einen gezielten Prozess zur Steigerung von Fitness/Mobilität in Gang zu setzen. Diese Weiterbildung befähigt Sie ferner, ein umfassendes Programm für die Prävention Ihrer Klienten zu gestalten und einen professionellen Trainingsaufbau zu forcieren. Sie können auf den konkreten Bedarf Ihres Personenkreises „Best Aging“ eingehen, gleich in welcher Lebensphase sich dieser befindet.

Einsatzmöglichkeiten finden sich in den Bereichen Tourismus, Fitness, Prävention, in Ergänzung zur Physiotherapie, im Anschluss an Reha-Maßnahmen, u.v.m. hier sind (fast) keine Grenzen gesetzt.

**Voraussetzungen/Zielgruppe:**

Personal Trainer, die ihre Qualifikation bei der Entspannungsakademie oder auf Grundlage einer vom BPT (Bundesverband Personal Training e.V.) anerkannten Ausbildung erreicht haben.

**Termine und Arbeitszeiten (3 Wochenenden):**

- 03./04.04., 17./18.04. und 15./16.05.2010
- 30./31.10., 13./14.11. und 27./28.11.2010

An jedem Trainingstag von 10:00 bis 17:00 Uhr. 1., 3., und 5. Tag Workshop für Interessierte zur Vertiefung und zur Reflektion des Erlernten, ca. 1,5 Stunden ab 18:30 Uhr.

**Veranstaltungsort:** Raum München

**Ihre Investition:** € 890,- inkl. MwSt.

**Details und Ablaufplan:** siehe Seite 2

**Fax für Ihre Antwort: 08121 222 701**

Bitte füllen Sie die Anmeldung aus und senden uns diese per Post oder Fax. Wir senden Ihnen eine Anmeldebestätigung, die Anmeldung wird mit dieser Bestätigung verbindlich. Wir informieren Sie umgehend, sollten keine Plätze mehr frei sein.

**Entspannungsakademie®**  
 Christine Matheja - Entspannungstechniken  
 Anzinger Strasse 10a, 85586 Poing  
 Telefon: 08121 222 702  
 Telefax: 08121 222 701  
 christine.matheja@entspannungsakademie.de

**Anmeldung:**  
 Weiterbildung / Spezialisierung  
**med. Personal Trainer "Best Aging"**

---

Termin/Ort

---

Vorname/Name

---

Position/Abteilung

---

Firma

---

Straße

---

PLZ/Ort

---

Telefon / Telefax

---

Email

---

Datum Unterschrift

**Anmeldebedingungen**

Nach Eingang Ihrer Anmeldung erhalten Sie die Anmeldebestätigung. Die Veranstaltungsgebühr ist nach Erhalt der Rechnung zu begleichen. In der Veranstaltungsgebühr sind Erfrischungsgetränke, Pausensnacks, Dokumentation und ein Zertifikat enthalten. Wird die Anmeldung später als zwei Wochen vor Veranstaltungsbeginn storniert, werden 50%, bei Absagen innerhalb einer Woche vor Veranstaltungsbeginn 100% der Teilnahmegebühr berechnet. Bei Nichterscheinen bleibt die Verpflichtung zur Zahlung der vollen Teilnahmegebühr bestehen.

Selbstverständlich akzeptieren wir einen Ersatzteilnehmer. Wir behalten uns vor die Veranstaltung bis 1 Woche vor Start wegen z.B. geringer Teilnehmeranzahl abzusagen.

Körperliche Anforderungen: Mit der Anmeldung erklärt der Teilnehmer, den durch die Teilnahme entstehenden körperlichen Anforderungen gewachsen zu sein. Der Teilnehmer verpflichtet sich, während der Veranstaltung eine eintretende Leistungsschwäche unverzüglich dem Veranstaltungsleiter anzuzeigen.

Haftung: Der/die Teilnehmer sind für sich selbst und ihre Handlungen innerhalb der Veranstaltung verantwortlich.

- Seite 2 -

Weiterbildung / Spezialisierung

## med. Personal Trainer - "Best Aging"

### Ablaufplan:

#### 1. Tag

- ✚ Altersentwicklung in Deutschland und die Bedeutung für das System
- ✚ „Best Aging“ als Zielgruppe für Personal Trainer
- ✚ Arbeitsfelder med. Personaltrainer Senioren & Prävention
- ✚ Vorbeugung – Begleitung – Mobilisation – Gruppen
- ✚ Altersveränderungen physiologisch / kognitiv / sensomotorisch

Im Anschluss: Workshop für Interessierte zur Vertiefung und zur Reflektion des Erlernten, ca. 1,5 Stunden ab 18:30 Uhr

#### 2.Tag

- ✚ Anatomie & Physiologie Basics
- ✚ Diagnostics / Assessment / Evidence

#### 3.Tag

- ✚ Alltagsorientierte Prävention – Grundlagen
- ✚ Alltagsorientierte Prävention – Stand up
- ✚ Alltagsorientierte Prävention – Gehen
- ✚ Alltagsorientierte Prävention – Raum-Lage-Orientierung
- ✚ Sturzprävention

Im Anschluss: Workshop für Interessierte zur Vertiefung und zur Reflektion des Erlernten, ca. 1,5 Stunden ab 18:30 Uhr

#### 4.Tag

- ✚ Alltagsorientierte Prävention – Vom Sitzen und Liegen
- ✚ Positionierungen sitzend
- ✚ Positionierungen liegend
- ✚ Bewegungsförderung – individuelle Interventionen erstellen

#### 5.Tag

- ✚ Hilfsmiteileinsatz & Nutzung (z.B. Rollator / Gehstock / Rollstuhl)
- ✚ Planung Bewegungsförderung spezifisch anhand von Erkrankungen
- ✚ Trainingsprogramm als Alltagshandlung definieren – im Studio
- ✚ Trainingsprogramm Alltagshandlungen – im Bereich des Kunden
- ✚ Anleitung und Motivation

Im Anschluss: Workshop für Interessierte zur Vertiefung und zur Reflektion des Erlernten, ca. 1,5 Stunden ab 18:30 Uhr

#### 6.Tag

- ✚ Qualitätssicherung & Dokumentation
- ✚ Workshop Praxis – Fallbeispiele aus der Praxis
- ✚ Abschlussprüfung

### Kooperation und Curriculum:

Entspannungsakademie®  
&  
moviliti-care®  
**Evidenzbasiert / evidenzbasierte Techniken**

### Allgemeiner Hinweis:

Um eine professionelle Betreuung der Teilnehmer zu gewährleisten, ist die Teilnehmerzahl auf 16 begrenzt!

Nach erfolgreicher Teilnahme erhalten Sie ein Zertifikat, das gleichzeitig von der Entspannungsakademie® und moviliti-care® ausgestellt ist.

Für Fragen stehen wir Ihnen selbstverständlich gerne zur Verfügung. Bitte wenden Sie sich an:

Entspannungsakademie®  
Christine Matheja - Entspannungstechniken  
Anzinger Strasse 10a, 85586 Poing  
Telefon: 08121 222 702  
Telefax: 08121 222 701  
[info@entspannungsakademie.de](mailto:info@entspannungsakademie.de)