

# Aktivierung durch Bewegung - Bewegt im hohen Alter

<b>Titel</b>	Aktivierung durch Bewegung - Bewegt im hohen Alter
<b>Zulassungsnummer</b>	7392621c

---

## Veranstalter

<b>Adresse:</b>	BA Bergische Akademie für Erwachsenenbildung GmbH Reinshagener Straße 32 42857 Remscheid
<b>Telnr:</b>	+49 2191 464 31 40
<b>E-Mail-Adresse:</b>	info@bergische-akademie.de
<b>Webseite:</b>	<a href="https://www.bergische-akademie.de">https://www.bergische-akademie.de</a>

---

## Lehrgangsziel

Vermittlung von Kenntnissen und Fertigkeiten zur Planung und Durchführung von einfachen Bewegungsangeboten für ältere und/oder bewegungseingeschränkte Menschen im institutionellen Kontext (Betreuungs- und/oder Pflegeeinrichtungen) oder in selbstorganisierten Gruppen

---

## Inhalte

<b>Lehrgangsinhalte:</b>	Biologische Aspekte des Alterns, Aktivierungsangebote für Ältere: Voraussetzungen/Vorüberlegungen, Funktionelles Aktivierungstraining, Kräftigungsübungen in Aktivierungsangeboten, Ausdauertraining in Aktivierungsmaßnahmen, Beweglichkeitstraining in Aktivierungsangeboten, Koordinationsübungen und Dual-Tasking in Aktivierungsangeboten, Aktivierungsangebote für Senioren mit eingeschränkter Mobilität, Sturzprävention, Spiele, Entspannung und Miteinander in Aktivierungsangeboten
<b>Medien, die Bestandteile des Fernlehrrangebots sind:</b>	1 Lehrgangshandbuch, 9 Studienbriefe, Zwischenfragen zur Selbstkontrolle, Erstellung einer Aktivierungseinheit und Absolvierung einer praktischen Prüfung

---

## Abschluss

<b>Abschluss:</b>	institutsinterne Prüfung
<b>Art des Abschlusses:</b>	institutsinterne Prüfung

---

## Voraussetzungen

<b>Teilnahmevoraussetzungen:</b>	Mindestalter von 25 Jahren, Interesse an sportlicher Bewegung; technische Voraussetzungen: internetfähiger Multimedia-PC
<b>Prüfungsvoraussetzungen:</b>	Nachweis ausreichender Vorbereitung

---

## Kosten

<b>Teilnahmekosten (Gesamtkosten):</b>	888,00 €
<b>Lehrgangskosten:</b>	888,00 €
<b>Kosten für (externe) Prüfungen:</b>	0,00 €
<b>Anzahl der Raten:</b>	6
<b>Höhe der Raten:</b>	148,00 €

Die Teilnehmerkosten können Veränderungen erfahren haben, die der ZFU zum Redaktionsschluss noch nicht vorlagen. Aktuelle Gebühren, Kosten und Erläuterungen dazu erhalten Sie beim Fernlehrinstitut.

---

## Zeitraahmen

<b>Gesamtdauer in Monaten:</b>	6.00
<b>Gesamtdauer in Stunden:</b>	171
<b>Wöchentlicher Lernaufwand für das Selbstlernen in Stunden:</b>	6.00
<b>Synchrone Lerneinheiten (je 45 Minuten):</b>	21
<b>Präsenzunterricht:</b>	2 verpflichtende Onlineseminare á 2 Tage (samstags und sonntags)

---

## Zusätzliche Informationen

Die Module des Lehrgangs können auch einzeln belegt werden. Näheres hierzu ist beim Institut zu erfragen.