Aktivierung durch Bewegung - Bewegt im hohen Alter

Titel	Aktivierung durch Bewegung - Bewegt im hohen Alter
Zulassungsnummer	7392621c

Veranstalter

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

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

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

Abschluss

Abschluss:	institutsinterne Prüfung
Art des Abschlusses:	institutsinterne Prüfung

Voraussetzungen

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

Kosten

Teilnahmekosten (Gesamtkosten):	888,00 €
Lehrgangskosten:	888,00 €
Kosten für (externe) Prüfungen:	0,00 €
Anzahl der Raten:	6
Höhe der Raten:	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.

Zeitrahmen

Gesamtdauer in Monaten:	6.00
Gesamtdauer in Stunden:	171 Std. (228 Unterrichtseinheiten zu je 45 Min.)
Wöchentlicher Lernaufwand für das Selbstlernen in Stunden:	6.00
Synchrone Lerneinheiten (je 45 Minuten):	21
Präsenzunterricht:	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.