

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 |
| Telefonnr: | +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 Aktivierungsmaßnahmen, 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 Fernlehrrangebots 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.

Zeitraahmen

| | |
|---|--|
| 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.