

esa-Bewegungsförderung im Alter – auf Agilität basiertes Training

Kursziel

Körperliche Bewegung ist in jedem Lebensalter und unabhängig vom Gesundheitszustand gesundheitsfördernd. Auf Agilität basiertes Training (Agility Based Exercise Training – ABET) kombiniert innerhalb einzelner Übungen Anforderungen an Kraft, Gleichgewicht und Kognition. Es bildet die Herausforderungen alltäglicher und sportlicher Situationen besser als herkömmliche Trainingsansätze, bei denen diese Einzelkomponenten losgelöst voneinander geschult werden. Alltagssituationen benötigen gleichzeitiges Wahrnehmen und Reagieren auf Einflüsse und Signale der Umwelt.

Besonderes

Agil und stabil durchs Leben – dies ist ein offizieller Kurs, der unter dem Qualitätslabel [sichergehen.ch](#) läuft. Absolvierende dürfen ihre Kurse unter diesem [Label](#) ausschreiben.

Zudem ist es ein offizieller Weiterbildungstag für esa-anerkannte Leitpersonen. Mit dem Besuch dieses Kurses wird die Weiterbildungspflicht um weitere zwei Jahre verlängert. Der Kurs darf aber auch von Leitpersonen ohne esa-Anerkennung besucht werden.



Kursinhalt

- Verbindung zwischen körperlichem Training und Alltagssituationen herstellen
- Kennenlernen und Erleben von Agility Bases Exercise Training (ABET)
- Sturzprävention
- Progression von Kraft, Explosivität, Gleichgewicht, Beweglichkeit, Kognition, Komplexität und Ausdauer
- Erwerben vom Qualitätslabel sichergehen.ch

Kursort

Luzern

Kursdatum

23. März 2024, 09.30-16.30 Uhr

Voraussetzungen

Kursleiter/-in

Dozentin

Ursula Schütz

Kursausschreibung: https://vitaswiss.ch/kurse_f_r_leitende