

ZERTIFIKAT

ausgestellt an

Melanie Zick

geb. am 24.10.1979

hat den Abschluss der Fachqualifikation

Bewegungstrainer:in für Senioren

mit allen erforderlichen Leistungsnachweisen (siehe Rückseite) innerhalb von 18 Zeitstunden (0,6 ECTS) erfolgreich absolviert.

Berlin, 28.05.2025



Lars Deutschmann
Pädagogischer Leiter
der AHAB-Akademie



Dr. Henry Kauffeldt
Geschäftsführer

LEISTUNGSNACHWEIS

Bewegungstrainer:in für Senioren

Mit dem erfolgreichen Abschluss dieser Ausbildung wurden fundierte Kenntnisse erworben, um seniorengerechte Bewegungstrainings zu planen und durchzuführen. Die vermittelten Inhalte ermöglichen es, die Lebensqualität älterer Menschen durch gezieltes Herz-Kreislauf-Training zu verbessern.

Lehrinhalte:

Herz-Kreislauf-System:

- Aufbau und Funktion
- Erkrankungen und Präventionsmöglichkeiten

Gesundheits- und Seniorensport:

- Bewegungsspiele (Lauf-, Fang-, Interaktions-, Ball-, Gewandheits- und Koordinationsspiele)
- Methoden des Ausdauer- und Kraftausdauertrainings
- Leitung von Seniorensportgruppen

Praxis im Bewegungstraining für Senioren:

- Informationsvermittlung
- Ausdauer- und Kräftigungsphase
- Bewegungsspiele
- Warm-up / Cool-down

Kursplanung:

- Methodik und Didaktik
- Einweisung in das Kursprogramm (12 x 60 min)

Rahmenbedingungen für den Bewegungstraining-Kurs:

- Tipps für einen erfolgreichen Start
- Präventionskurs und Anerkennung gemäß § 20 SGB V

Diese Ausbildung qualifiziert dazu, als Bewegungstrainer:in für Senioren die Bewegungsfähigkeit älterer Menschen zu fördern und ihre Gesundheit zu unterstützen.

 1 ECTS (European Credit Transfer and Accumulation System) = 30 Zeitstunden