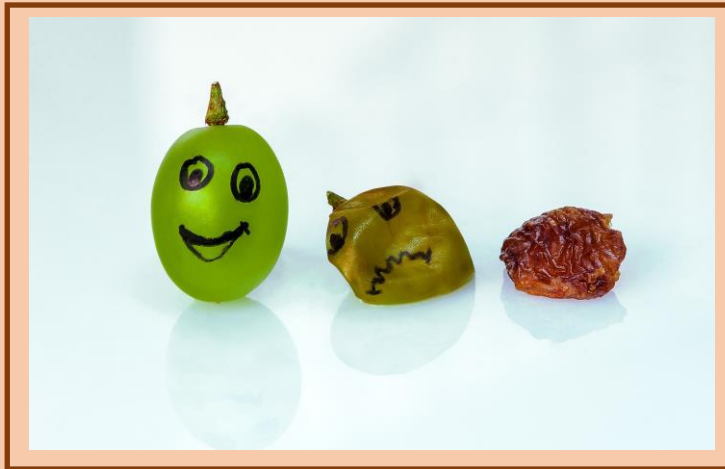


Alterungsprozesse verstehen und gezielt trainieren



Altern beschreibt den Prozess des Älterwerdens und ist ein natürlicher Vorgang. Wir betrachten die einzelnen physiologischen Veränderungen der Körpersysteme näher und lernen, diese von pathologischen Prozessen zu unterscheiden. Konkrete Übungen und Maßnahmen, um Altersprozesse hinauszuzögern, erfahren Sie selbst in mehreren Übungseinheiten, sodass ein Transfer des Erlernten in die Praxis gewährleistet ist.

Inhalte:

- Physiologische Altersprozesse
- Belastungskennzeichen für ein optimales Training im Alter
- Verhalten in brenzligen Situationen (z. B. Orthostase-Reaktion - Effekt bei plötzlichem Wechsel aus der liegenden in die sitzende oder stehende Position).
- altersgerechte Übungen und Maßnahmen für Muskeln und Gelenke, Nerven und Sinne, Atmung und Herz-Kreislauf
- Gestaltung von Übungseinheiten mit unterschiedlichem Fokus

Zielgruppe: Übungsleiter*innen, Trainer*innen, Interessierte

Termin: 28.09.2024 von 9:00 – 15:00 Uhr (8 LE)

Ort: Sporthallekomplex „Werner Seelenbinder“
Karl-Marx-Allee 7 – 07747 Jena

Gebühr: 45,00 Euro

Dozentin: Kirsten Müller

Hinweis: zur Lizenzverlängerung ÜL C und ÜL B anerkannt

Anmeldung und Rückfragen richten Sie bitte an:

Stadtsportbund Jena e.V.

Am Stadion 2

07749 Jena

Tel.: 03641 394612

E-Mail: info@ssb-jena.de

