



# BESCHEINIGUNG

Frau Annette Halbig, geb. am 05.11.1961,

wohnhaft in 63939 Wörth, Bergstr. 24

hat in der Zeit vom 05.06.2010 bis 06.06.2010 in Berlin

an folgendem Kurs teilgenommen:

## **Präventions- und GesundheitsTrainer für den Bereich „Fit ins Alter - Fit im Alter“**

(Maßnahmen zur Primärprävention nach § 20 Abs. 1 SGB V zum Handlungsfeld Bewegungsgewohnheiten, zum Präventionsprinzip Vorbeugung und Reduzierung spezieller gesundheitlicher Risiken durch geeignete verhaltens- und gesundheitsorientierte Bewegungsprogramme)

Die Fördermöglichkeit dieses Präventionsangebots liegt jedoch letztendlich in der Entscheidung der zuständigen Krankenkassen.

### **Kursinhalte:**

- Aufbau, Planung und Organisation
- Risikoscreening abklären von Kontraindikationen
- Wirkungsweisen und Nutzen, positives Erleben
- Was ändert sich im Alter?
- Ermitteln der Leistungsfähigkeit in Bezug auf Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit, Koordination und Schnelligkeit in Theorie und Praxis
- Erarbeiten eines individuellen Trainingsplans
- Praktische Übungen zum Warming Up und Cool Down mit und ohne Gerät
- Theorie der Trainingslehre und Trainingssteuerung
- Übungen zur Verbesserung der Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit, Koordination und Schnelligkeit in Form von Einzel- und Partnerübungen und Bewegungsspielen
- Praktische Durchführung verschiedener Entspannungsverfahren
- Sicherheitstraining (Sturzprophylaxe)
- Stundendurchführungskonzepte im Rahmen der Primärprävention
- Finanzierung, Kalkulation und Zusammenarbeit mit den Krankenkassen
- Motivationsförderung zu Fortführen der gesundheitsfördernden Aktivität

Referent: Michael Finder, Physiotherapeut und Referent der AG Prävention

Ort: Helmut Rödler Schule für KG/PT GmbH,  
Möllendorffstr. 58, Eingang B, 6. Etage, 10367 Berlin

Dauer: 18 Unterrichtseinheiten à 45 Minuten

Fortbildungspunkte\*: 15

Kursgebühr: 190,00 € wurden bezahlt.

### Hinweis:

Die Teilnahme an diesem Kurs berechtigt nicht zur Weitergabe der Lehrinhalte in anderen Fortbildungsveranstaltungen.

Berlin, den 06.06.2010

Referent

### *Organisation:*

*Physio-Akademie gGmbH  
Wremer Specken 4  
27638 Wremen  
Tel.: (0 47 05) 95 18-0*