



DEUTSCHE FITNESS AKADEMIE
WISSENSCHAFTLICHE AKADEMIE FÜR
FITNESS, GESUNDHEIT, SPORT UND FREIZEIT

TEILNAHMEBESTÄTIGUNG

Hiermit wird

Jens Stilger

die Teilnahme am Lehrgang

Osteoporosetrainer

bestätigt:

Termin: 11.09. – 13.09.2015
Ort: Deutsche Fitness Akademie in Baunatal
Referent/in: Otti Krempel (Dipl. Sportlehrerin), Jana Vogt (Sporttherapeutin),
Mike Branke (Sportlehrer)
Unterrichtseinheiten: 30 UE

Inhalte:

- ◆ Besonderheiten des Sports mit „Älteren“
- ◆ Ursachen, Entstehung und Diagnostik der Osteoporose
- ◆ Risikofaktoren für Osteoporose
- ◆ Stellenwert des Sports in der Osteoporose-Prävention und Therapie
- ◆ Pädagogische und psychologische Aspekte in der Osteoporosetherapie
- ◆ Funktionelles Muskeltraining / Besonderheiten des Gerätetraining
- ◆ Einsatz von Kleingeräten in der Gymnastik
- ◆ Koordinations- und Beweglichkeitsschulung/ Spielformen
- ◆ Testverfahren zur Leistungsbeurteilung
- ◆ Aufbau und Durchführung einer Kursstunde
- ◆ Aufbau langfristiger Trainingsprogramme
- ◆ Ernährung bei Osteoporose

Dieser Lehrgang ist **Modul 11** der Ausbildung zum Fachsportlehrer -Fitness und Gesundheit-.

Claus Umbach
Präsident dflv

Baunatal, den 13.09.2015



der zertifizierte Bildungsträger

