

## Schulungsinhalte: Bewegung

- gesundheitsrelevante Bewegung in Theorie
- herausragende Rolle der Bewegung im Alter, um frühzeitigen Abbau zu verhindern
- Funktion – Methoden - Wirkung gesundheitsrelevanter Bewegung
- Praxis: Erleben → Erkenntnis beginnt mit Erfahrung
- Hospitationsprotokolle, Hospitationsanalysen
- Aufbau/Struktur für Beginner und Trainierte
- konzipieren von Bewegungsinhalten auf Grundlage der Präventionsprinzipien der Spitzenverbände der GKV
- Kontraindikatoren
- Gesundheits- und Vitalstatus
- Erarbeitung von Testverfahren