

**Inhalte:** Die persönliche Situation sehr alter Menschen  
Medizinische und gerontologische Grundkenntnisse  
Kraft- und Balance-Training im höchsten Alter  
Training zur Erhaltung der Selbständigkeit im Alter  
Fit bleiben und Beweglichkeit erhalten  
Zusammenhang von Bewegen und Denken  
Mobilität erhalten

Neben den präventiven Übungsvorschlägen des Manuals, die im wesentlichen für noch mobile Menschen ab 70 geeignet sind, werden auch Bewegungsanregungen für motorisch stark eingeschränkte Personen vorgestellt. Bei dieser Weiterbildung gibt es inhaltliche Überschneidungen mit der Weiterbildung DTB-Kursleiter/in „Sturzprävention“. In dieser Weiterbildung sind umfangreiche Lehrmaterialien enthalten.

### **Voraussetzungen:**

Basismodul Gesundheitstraining oder gleichwertige Ausbildung (u. a. ÜL, Trainerlizenz) sowie professionelle Ausbildung

**Anerkennung:** Übungsleiter, die die Weiterbildung erfolgreich absolviert haben, erhalten:

1. Zertifikat „DTB-Kursleiter/in Bewegungs- und Gesundheitsförderung für Hochaltrige“. Das Zertifikat ist unbegrenzt gültig und muss nicht verlängert werden.
2. Zertifikat über die Schulung als Kursleiter des standardisierten Programms „Fit bis ins hohe Alter“ (nur für 2. Lizenzstufe „Sport in der Prävention“), das nach § 20 SGB V Absatz 1 von den Krankenkassen anerkannt ist.

### **Anerkennung:**

Verlängerung des Qualitätssiegels „Pluspunkt Gesundheit.DTB“ Sport pro Gesundheit.DOSB, „des „DTB-Aerobic-Trainer Basic“ / des/der „DTB-Trainer/in GroupFitness“, des „DTB-Trainer/in Wellness und Gesundheit“, des „DTB-Trainer/in GeräteFitness“ sowie des „DTB-Pilatestrainers“ und der Übungsleiter- und Trainer-Lizenzen C und B anerkannt.

**Umfang:** 15 LE  
**Kosten:** mit Gymcard: 180,-€  
ohne Gymcard: 250,-€  
**Frühbucherrabatt:** bis 28.02.2012: 15,-€  
**Termin:** 04.–06.05. 2012 in Baunatal  
**Anmeldeschluss:** 15.04.2012  
**Referent:** Antje Hammes  
**Anmeldung:** [www.turngau-fitness.de](http://www.turngau-fitness.de)