

## **S 9 So wichtig: Krafttraining mit Älteren!**

Ältere und auch hochaltrige Menschen profitieren von einem intensiven Krafttraining! Viele Krankheitsbilder, wie z. B. Osteoporose, haben in ihren Leitlinien der Behandlung auch das Krafttraining verankert.

Wie dies sinnvoll in Bewegungsstunden mit Älteren umgesetzt werden kann und welche wissenschaftliche Grundlage dazu vorhanden ist, wird unter anderem in diesem Seminar genauer bearbeitet. Es werden aber nicht nur die theoretischen Inhalte vermittelt, sondern auch viele praktische Übungen durchgeführt.

### **Inhalte:**

- Trainingswissenschaftliche Grundlagen zum Thema Kraftsport
  - Demographischer Wandel
  - Krankheitslehre
  - Praktische Übungsdurchführung
- 

### **Zielgruppe**

Übungsleiter/innen für Gymnastik, Seniorengymnastik, Yoga u.ä.

---

### **Termin:**

11.11.2024 (Montag)

---

### **Ort**

Hamburg

---

### **Dauer**

9.30 - 16.30 Uhr

---

### **Preis**

120,- Euro

---

### **Kursleitung**

Marissa Rother, B.Sc. Physiotherapeutin

---

### **Weitere Informationen**

Swantje Fuchs / Birgit Haß  
Tel.: 040-44 13 67