

## **Krafttraining in der Geriatrie**

Kursreihe «Geriatrische Rehabilitation» mit Abschluss Experte für Geriatrische Rehabilitation

# Krafttraining in der Geriatrie

## Kursreihe «Geriatrische Rehabilitation» mit Abschluss Experte für Geriatrische Rehabilitation

### Einleitung

Ohne körperliches Training nimmt die Muskulatur bei den über 60-Jährigen pro Jahrzehnt um zehn Prozent ab. Es fehlt dann vor allem die phasische Muskelaktivität. Die schnellen, weissen Muskelfasern haben eine doppelte Verfallsrate im Vergleich zu den roten tonischen Muskelfasern im Alter.

Die neuronale Versorgung des Muskels fehlt dadurch (Gollhofer A. 2014).

Krafttraining ist deshalb weniger im Kontext der Sturzprävention im Alter zu sehen. Vielmehr dient das Krafttraining in der Geriatrischen Rehabilitation zum Erhalt von Schnellkraft und neuromuskulärer Koordination.

### Handlungs- kompetenzen (Ziele)

Die Teilnehmenden kennen

- den Grund, warum sich das Krafttraining im Alter vom normalen Krafttraining unterscheidet
- die Grundlagen zum Krafttraining im Alter
- die Ziele des Krafttrainings im Alter
- die Studienlage zum Krafttraining im Alter

Die Teilnehmenden können

- die Prinzipien des Krafttrainings mit und ohne Gerät in der offenen und geschlossenen Kette für ältere Menschen oder Menschen in der geriatrischen Rehabilitation alltagsnah in der Einzeltherapie und im Alltagskontext umsetzen
- Grundlegende Prinzipien der neuromuskulären Koordination auf den Ebenen der Körperfunktion und Aktivität anwenden und kombinieren
- die Prinzipien des Krafttrainings für ältere Menschen oder Menschen in der geriatrischen Rehabilitation in der Gruppentherapie umsetzen

**Inhalte**

- Diverse Studien zum Thema Krafttraining im Alter
- Prinzipien des Krafttrainings im Alter
- Die Bedeutung des Krafttrainings in der Geriatrischen Rehabilitation

**Methoden/  
Arbeitsweisen**

40% Theorie und 60% Praxis

- Aktivierungsmethoden mit der Gruppe
- Methoden zum Lern- und Wissenstransfer für die Gruppe
- Mix von Vortrag, praktischer Arbeit im Zweierteam, Gruppenarbeit, selbstgesteuertes Lernen, Fallvorstellungen per Video

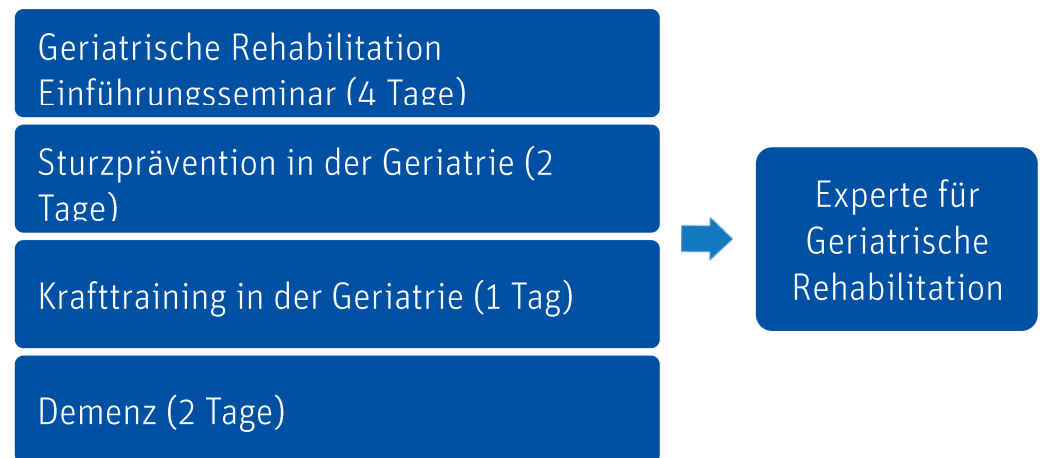
**Maximale  
Gruppengrösse**

20 Teilnehmende mit einer Lehrperson

## Bemerkungen

Im Kurs kann bei schriftlicher Einverständniserklärung der Teilnehmenden zum Datenschutz, fotografiert und gefilmt werden. Die Entscheidung triffst Du individuell und freiwillig.

Für den Abschluss Experte für Geriatrische Rehabilitation musst Du die folgenden vier Kurse besucht haben:



Die Kurse können in beliebiger Reihenfolge und auch einzeln besucht werden. Alle Kurse haben themenspezifische Inhalte. Wir empfehlen das Einführungsseminar vor den anderen Kursen zu absolvieren.

## Zielgruppe

Fachpersonen für Physiotherapie und Ergotherapie

## Teilnahme- voraussetzungen

Berufsdiplom

## Dozent

Christoph Hofstetter



- BSc Physiotherapie
- BSc Andragogik
- Klinischer Supervisor
- Bobath-Instruktor, IBITA anerkannt

- Berufserfahrung seit 1986 im stationären, rehabilitativen, teilstationären, ambulanten Bereich in der Orthopädie, Sportphysiotherapie und Neurologie.
- Motto: Entspannt, gut gelaunt und strukturiert

|                |                    |                    |                    |
|----------------|--------------------|--------------------|--------------------|
| <b>Kursort</b> | Bad Zurzach        | Bad Zurzach        | Bad Zurzach        |
| <b>Kurs</b>    | 20714              | 21714              | 21721              |
| <b>Datum</b>   | 16. Dezember 2020  | 18. Januar 2021    | 14. Juni 2021      |
| <b>Zeiten</b>  | 9.00 bis 17.00 Uhr | 9.00 bis 17.00 Uhr | 9.00 bis 17.00 Uhr |
| <b>Kosten</b>  | CHF 230.–          | CHF 230.–          | CHF 230.–          |