



Generationen Akademie Rheinland

Studium 50plus

Generationen-Manager Gesundheit – Bewegung im Alter

September 2011 – August 2013

Renate Eichsteller

STUDIENINHALTE

Module

- 1. Sozial- und Beratungskompetenz; Kommunikation**
 - Kommunikative Basiskompetenzen, Lerntechniken, Konfliktmanagement
 - Beratungskompetenz
 - Rhetorik und Präsentation
- 2. Allgemeine Grundlagen der Bewegung im Alter**
 - Trainings- und Bewegungslehre
 - Anatomie/Physiologie
 - Allgemeine Sportdidaktik und -methodik
- 3. Zentrale Aspekte von Bewegung im Alter**
 - Biowissenschaftliche Aspekte des Alterns
 - Kultur-, sozial- u. verhaltenswissenschaftliche Aspekte des Alterns
- 4. Alterskrankheiten**
 - Demenz, Diabetes, etc.
- 5. Altersrelevante Messmethoden**
- 6. Bewegungstheorie und -praxis**
 - Herz-/Kreislauf-Training
 - Krafttraining
 - Beweglichkeits- und Entspannungs-Training
 - Koordinationstraining
- 7. Entspannungstechniken und Rückenschule**
- 8. Einführung in Grundlagen naturheilkundlicher Therapien**
- 9. Ernährung und Beratung**

Absolvierte Zusatzmodule

Übungsleiter C-Lizenz

Übungsleiter B-Lizenz

Abschlussarbeit

Der Titel der Abschlussarbeit von Frau Eichsteller lautete:

Diabetes und Sport - Analyse über den Zusammenhang zwischen Bewegung und Diabetes

Betreuerin der Arbeit: Prof. Dr. Klara Brixius, Deutsche Sporthochschule Köln