



Foto © pressmaster / Fotolia.com

## ZENbo® Balance Training für Senioren - Modul 1C (1+3)



### Ausbildung zum ZENbo® Balance Trainer für Senioren - ZENbo® Qigong Balance Trainer

**Z**ENbo® Balance für Senioren | Qigong Balance Trainer Balance bringt als ganzheitliches Body & Mind Training den Körper fließend in Bewegung. Menschen im fortgeschrittenen Alter und Personen mit Bewegungseinschränkungen können neue Möglichkeiten der Bewegungserfahrung machen. Jüngere Personen, die sanfte Bewegungsübungen machen möchten, können dies mit den Fokus auf sanftes Qigong.

Das ZENbo® Balance Training für Senioren | Qigong Balance Training ist leicht durchzuführen und eignet sich nicht nur für Senioren, sondern auch für Jüngere. Im Fokus steht bei diesem Aufbaumodul die Sanftheit durch Qigong.

ZENbo® Balance bietet einen sanften Weg für Senioren und Jüngere um Muskeln zu kräftigen, Beweglichkeit und Fitness zu erhalten sowie zu verbessern. Bewegung wirkt sich positiv darauf aus normale Tätigkeiten im täglichen Leben weiter ausführen zu können und sich damit die Selbständigkeit zu bewahren. Insbesondere bei hochaltrigen Menschen nimmt die Beweglichkeit einen hohen Stellenwert ein, da diese die selbständige Bewältigung vieler Alltagsanforderungen erst möglich macht. Die Kräftigung der Muskulatur und die Schulung des Gleichgewichtssinnes kann dazu beitragen, dass Stürze verhindert werden.

Die Bewegung erhält nicht nur die Gesundheit sondern wirkt sich auch positiv auf die Lebensqualität aus und fördert das Selbstbewusstsein.

#### ZENbo® Balance Trainer Basic - Modul 1C1

**Dauer**  
2 Tage, 21 UE / 16 Std.

**Abschluss**  
„Lizensierter\*\*“  
ZENbo® Balance Trainer Basic“

#### ZENbo® Balance Trainer für Senioren ZENbo® Qigong Balance Trainer - Modul 1C3

**Dauer**  
2 Tage, 21 UE / 16 Std.

**Abschluss**  
Zertifikat „Lizensierter\*\*“  
ZENbo® Balance Trainer für Senioren /  
ZENbo® Qigong Balance Trainer“

- Bewegungsförderung im Alter
- Die positiven gesundheitlichen Effekte durch Bewegung
- Bewegung im Alter für mehr Sicherheit und Lebensqualität
- ZENbo® Balance Übungen auf dem Stuhl durchführen
- ZENbo® Balance Bewegungsübungen sanft im Stand
- ZENbo® Balance Übungssequenzen für Senioren: Qigong 18 Übungen Shibashi
- Hilfsmittel im Training für Senioren und der Einsatz im Kurs

#### Voraussetzungen Ausbildungsmodul Basic

Wir empfehlen Personen, die noch keine Kenntnisse im Bereich Bewegung haben, den Fernlehrgang Modul M1- „Anatomie & Physiologie – Grundlagen der Bewegung“ zu absolvieren. Dies ist keine zwingende Voraussetzung, jedoch eine gute erste Basis, um erfolgreich Bewegungskurse zu leiten. Um am Modul 1C3 ZENbo® Balance Training teilzunehmen, ist es erforderlich ZENbo® Balance Basic 1C1 absolviert zu haben.

\*\*Bitte lesen Sie mehr zur ZENbo® Lizenz auf S. 69.