



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

Ausbildung zum ZENbo® Balance Trainer für Senioren

ZENbo® Balance für Senioren baut auf dem ZENbo® Balance Kurskonzept auf und bietet als ganzheitliches Body & Mind Training, das sanft und fließend den Körper in Bewegung bringt, Menschen im fortgeschrittenen Alter neue Möglichkeiten der Bewegungserfahrung.

Das ZENbo® Balance Training für Senioren ist leicht durchzuführen. Es können Senioren mit verschiedener körperlicher Agilität zusammen trainieren. Wer nicht stehen kann, macht die Übungen im Sitzen, wer eine Pause aus dem Stand machen möchte, kann einen Stuhl dazu nehmen und dann, wenn es wieder geht, aufstehen und im Stand weitermachen. Die positive Wirkung auf Körper & Geist wird jeder wahrnehmen.

ZENbo® Balance bietet einen sanften Weg für Senioren, 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.

- Bewegungsförderung im Alter - positive gesundheitlichen Effekte
- Bewegung im Alter für mehr Sicherheit und Lebensqualität
- ZENbo® Balance Übungssequenzen für Senioren
- ZENbo® Balance Übungen auf dem Stuhl durchführen und Bewegungsübungen sanft im Stand
- Hilfsmittel im Training für Senioren und der Einsatz im Kurs

ZENbo® Balance Trainer Basic: Die ZENbo® Balance Trainer Basic Ausbildung beginnt mit der Einführung sehr sanfter Übungen, mit Konzentration auf die Atmung und den Rhythmus der Bewegung. Leichte fließende Kombinationen werden gemeinsam durchgeführt.

Voraussetzungen Ausbildungsmodul Basic

Wir empfehlen Personen, die noch keine Kenntnisse im Bereich Bewegung haben, den Selbstlernkurs „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.

ZENbo® Balance Trainer Basic - Modul 1C1

Dauer
2 Tage, 16 UE

Abschluss
„ZENbo® Balance Trainer Basic“

ZENbo® Balance Trainer für Senioren - Modul 1C3

Dauer
2 Tage, 16 UE

Abschluss
Zertifikat „ZENbo® Balance Trainer für Senioren“