

## Senior fitness

### (1-dags kursus, varighed ca. 10 timer)

Uddannelsen har til hensigt at give dets deltagere øget kompetencer til at kunne give en professionel vejledning til primært 60+ idrætsudøvere. Uddannelsen varer 1 dag, og det anbefales, at deltagere har taget kurset "Skadesforebyggelse og sikker kundevejledning" inden senior fitness kurset.

#### Underviser:

Idrætsfysioterapeut Jeppe Smed Nielsen.

#### Undervisningssted:

Hos kursusbookeren – det forventes, at der er adgang til de rette faciliteter (fitnesslokaler, mødelokale). Underviseren medbringer projektor samt læred, hvis dette ikke findes på undervisningsstedet.

#### Forplejning:

Kurset indbefatter ikke forplejning. Deltagerne, eller kursusbooker, står selv for denne del.

#### Medbring:

Træningstøj og indendørssko.  
Håndklæde.  
Drikkedunk.  
Papir, skrivemateriale, evt. PC.

#### Bevis:

Efter endt kursus vil der blive udleveret bevis som dokumentation for deltagelse på kurset.

#### Undervisningsmateriale:

Der vil blive udleveret en undervisningsmanual om "Senior fitness" på uddannelsen.

#### Kursuspris:

Pris: 8.999,-  
(max 12 deltagere)  
(ekskl. kørselsgodtgørelse).

#### Kørselsgodtgørelse:

Kursusprisen er ekskl. kørselsgodtgørelse. Kørselsgodtgørelsen beregnes ud fra SKAT's takster, samt afstanden mellem undervisningssted og SportFys' adresse i Vejle.

#### Booking:

Jeppe Smed Nielsen  
Strandvejen 74, 2. sal.  
7120 Vejle Øst  
Mail: [info@sportfys.dk](mailto:info@sportfys.dk)

#### Pensum:

##### **Beskrivelsen af målgruppen ældre (teoretisk).**

Kort beskrivelse af målgruppen generelt.  
Funktionsevnen hos ældre.  
Anbefalinger for fysisk aktivitet til ældre.

✔ **Bevægeapparatets lidelser hos ældre (teoretisk).**

Hvilke bevægeapparatets lidelser er de mest almindelige hos ældre, og hvilke gener giver disse for den ældre?

Hvordan tager vi som undervisere hensyn til de restriktioner som eventuelle bevægeapparatets lidelser måtte give de ældre?

✔ **Kredsløbs lidelser hos ældre (teoretisk).**

Hvilke kredsløbs lidelser er de mest almindelige hos ældre, og hvilke gener giver disse for den ældre?

Hvordan tager vi som undervisere hensyn til de begrænsninger som eventuelle kredsløbs lidelser måtte give de ældre?

✔ **Generelle fordele ved at være fysisk aktiv som ældre (teoretisk).**

Fysisk aktivitet øger levetiden.

Fysisk aktivitet har positiv indflydelse på fysisk funktion.

Et længere liv med god livskvalitet.

Fysisk aktivitet i forbindelse med forebyggelse og behandling af sygdomme.

✔ **Musketræning af ældre (teoretisk/praktisk).**

Muskelstyrken og aldring.

Muskelstyrkens betydning for funktion.

Effekt af styrketræning til ældre.

Forslag til styrketræning til ældre.

Styrketræning til ældre – lær at tage de rette hensyn (praktisk/gruppearbejde).

✔ **Konditionstræning af ældre (teoretisk/praktisk).**

Konditionstræning og aldring.

Effekt af konditionstræning til ældre.

Forslag til konditionstræning til ældre.

Konditionstræning til ældre – lær at tage de rette hensyn (praktisk/gruppearbejde).

✔ **Balancetræning af ældre (teoretisk/praktisk).**

Balance og fald.

Forslag til balancetræning til ældre.

Balancetræning til ældre – lær at tage de rette hensyn (praktisk/gruppearbejde).

✔ **Bevægelighedstræning af ældre (teoretisk/praktisk).**

Bevægelighed og aldring.

Forslag til bevægelighedstræning til ældre.

Bevægelighedstræning til ældre – lær at tage de rette hensyn (praktisk/gruppearbejde).

✔ **Programlægning til ældre (praktisk).**

Lær af lægge et træningsprogram til ældre – opsummering af det lærte (praktisk/gruppearbejde).