



www.trainingday.at  
office@trainingday.at

Stelle dir eine Zukunft vor, in der das Alter keine Begrenzung, sondern eine Quelle der Stärke ist.

# Active Aging Trainer\*in

Werden Sie zur Expertin bzw. zum Experten für bewusste und gesunde Lebensführung. Entdecken Sie das volle Potenzial Ihrer Teilnehmerinnen und Teilnehmer und entwickeln Sie sich zu einer spezialisierten Trainerin, einem spezialisierten Trainer für einzigartige Trainingserlebnisse.



Das Alter hat zwei große Geschenke zu bieten – die Erinnerungen an glückliche Stunden und die Hoffnung auf noch mehr solcher Stunden in der Zukunft.



## Was uns antreibt

Es gibt viele Herausforderungen, die ältere Erwachsene bewältigen müssen, wie beispielsweise das Nachlassen der körperlichen Fähigkeiten, Verlust von sozialen Kontakten, Krankheiten und Verlust von geliebten Menschen. Unser Trainingskonzept für aktives Altern zielt darauf ab, diesen Herausforderungen entgegenzuwirken, indem es Werkzeuge und Fähigkeiten vermittelt, um die körperliche Gesundheit und das mentale und emotionale Wohlbefinden zu erhalten.

Das Erstellen eines solchen Trainings ist für uns nicht nur eine berufliche Verantwortung, sondern auch eine moralische Verpflichtung. Ganz wichtig ist uns neben der körperliche Aktivität und Bewegung auch die Förderung von Achtsamkeit und Selbstfürsorge.

Um alle Teilnehmer zu ermutigen, ihre Stärken zu nutzen, anstatt sich auf ihre Einschränkungen zu konzentrieren.

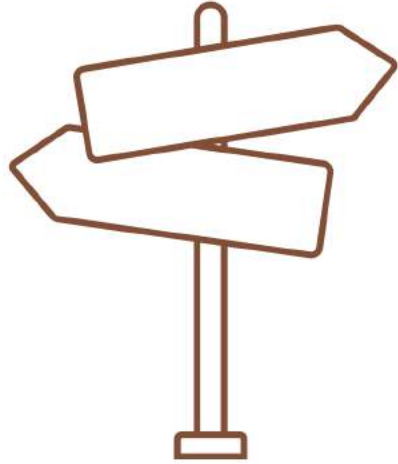




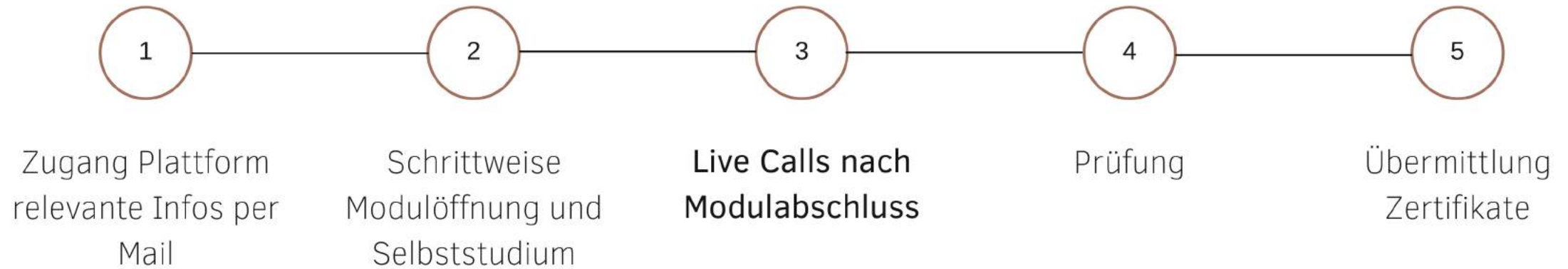
# Unser Ausbildungskonzept

Unser flexibles Onlinekonzept ermöglicht es Ihnen, Weiterbildung und Beruf optimal zu verbinden. Sie lernen zeit- & ortsunabhängig per Lernplattform. Während Ihrer Weiterbildung steht Ihnen unsere Lernplattform als zentrales Informations- und Kommunikationsmedium zur Verfügung. Die Plattform bietet Ihnen neben Skripten, Videovorlesungen, News und Terminen alle erforderlichen Informationen für Ihre Weiterbildung.





## Ihre Roadmap



Das Alter ist wie ein feiner Wein – es bringt eine Tiefe und einen Reichtum mit sich, den die Jugend nur erahnen kann.



# Wie Sie lernen



## Start

Nach Ihrer Anmeldung erhalten Sie binnen weniger Tage Ihre Zugangsdaten zur Plattform. Die umfassenden Module werden schrittweise freigeschaltet, um Sie nicht zu überfordern und Ihnen eine bessere Konzentration auf die einzelnen Module zu ermöglichen.



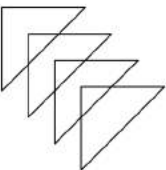
## Studium

Zu festgelegten Terminen finden 2 Live-Online-Module mit den Coaches statt. In diesen Modulen werden die Inhalte der Grundlagen vertieft. Sie können Fragen stellen und sich durch Übungsaufgaben aktiv in die Online-Veranstaltung einbringen. Für einen positiven Abschluss sind beide Coachings verpflichtend.



## Abschluss

Die Abschlussüberprüfung besteht aus der Erstellung einer Diplomarbeit, sowie die Präsentation ihrer Arbeit. Im Anschluss führen wir ein kurzes Fachgespräch zu den Ausbildungsinhalten. Zusätzlich ist die erfolgreiche Absolvierung eines Multiple-Choice-Tests auf der Plattform erforderlich.





## Was wir versprechen

← Unser Ziel ist es, Ihnen nicht nur eine effektive Ausbildungsplattform zu bieten, sondern auch eine angenehme und unterstützende Umgebung, in der Sie Ihre Fähigkeiten und Potenziale entfalten können →



Das Alter ist ein natürlicher, menschlicher Zustand, dem Gott seine eigenen Gefühle geschenkt hat, die ihre eigenen Freuden in sich tragen.



# Ausbildungsinhalte



## Bewegung und Fitness

Im Alter begegnen Sie oft besonderen körperlichen Herausforderungen. Als TrainerIn für gesundes Altern erstellen Sie individuelle Trainingskonzepte, die neben den konditionellen Fähigkeiten auch den Fokus auf den Aufbau und Erhalt der Muskelmasse legen. Dabei legen Sie besonderes Augenmerk auf die korrekte Integration des Beckenbodens in das Krafttraining sowie dessen Stärkung. Auch die im Alter veränderten Regenerationszeiten werden in das Trainingskonzept einbezogen. Sie erlernen somit, zielführende und professionelle Trainingspläne unter Berücksichtigung aller individuellen Aspekte zu erstellen.

# Ausbildungsinhalte



## Ernährung und Gesundheit

Die Berücksichtigung des Ernährungsverhaltens und der individuellen Nährstoffzufuhr vor, während und nach körperlicher Aktivität bildet den Schlüssel zu einer aktiven und gesunden Lebensführung. Das Ziel besteht darin, durch geringfügige Anpassungen in der Ernährung das Potenzial einer bedarfsgerechten Nährstoffversorgung zu nutzen und so die Erfolge des Trainings zu optimieren.



# Ausbildungsinhalte



## Denkprozesse und kognitive Gesundheit

Bisher ist nicht klar, inwieweit einer Demenzerkrankung vorgebeugt werden kann. Die Wissenschaft hat Risiko- und Schutzfaktoren identifiziert. Als TeilnehmerIn dieser Ausbildung ist Ihr Ziel, Risikofaktoren zu erkennen, zu minimieren und schützende Maßnahmen in den Alltag der Active Ager zu integrieren. Unser Active Aging Konzept betont die Erfassung von Reserven im bio-psycho-sozialen Modell. Eine ausreichende "Puffer an Reserven" erleichtert die Kompensation von Belastungen und reduziert das Risiko irreversibler Einschränkungen.

# Ausbildungsinhalte



## Mentale Gesundheit im Lebenswandel

Im Laufe der Lebensjahre kann es zu einer Zunahme von psychischen und emotionalen Belastungen kommen, während gleichzeitig die Ressourcen zur Bewältigung dieser Belastungen abnehmen können. Strategien zur Bewältigung und eine proaktiv positive Einstellung können dazu beitragen, individuelle Herausforderungen besser zu meistern und sind somit wesentliche Bausteine für ein erfolgreiches Active Aging.

# Ausbildungsinhalte



## Vom Denken zum Handeln

Erforschen Sie als TrainerIn in diesem Modul die transformative Reise, die Ihre TeilnehmerInnen vom Denken zum Handeln führt. Enthüllen Sie die beeinflussende Kraft von Glaubenssätzen und zeigen Sie, wie eine Anpassung innerer Bilder die Perspektiven verändern kann. Vertiefen Sie sich in die Welt bewusster Routinen und demonstrieren Sie, wie klare Ziele die Richtung weisen können. Dieses Modul fungiert als entscheidender Schlüssel, um die Gedanken Ihrer TeilnehmerInnen in konkrete Handlungen umzusetzen. Ermöglichen Sie eine Eintauchen in die Kraft positiver Veränderungen und unterstützen Sie Ihre TeilnehmerInnen dabei, aktiv ihren Lebensweg nach ihren Vorstellungen zu gestalten.

# Ausbildungsinhalte



## Emotionales Wohlbefinden und mentale Reserven

Enge soziale Beziehungen und gesellschaftliches Engagement wurden als entscheidende Faktoren für eine gesunde Altersentwicklung nachgewiesen. Sie erfahren, wie Motivation, persönliche Werte, Humor und Kreativität das aktive Altern positiv beeinflussen können. Wir behandeln auch Strategien gegen Stress und zeigen, wie Sie mit KundInnen in einen Zustand des Flows gelangen können, um das emotionale Gleichgewicht zu fördern und mentale Reserven zu stärken.



## Zielgruppe

- Wenn Sie bereits in diesem Kontext tätig sind oder sich neu orientieren möchten.
- Wenn Sie im Bereich der betrieblichen Gesundheitsförderung tätig sind.
- Wenn Sie sich für eine gesunde, aktive und achtsame Lebensweise interessieren.



## Voraussetzungen

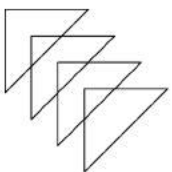
- Interesse an gesunder und bewusster Lebensführung
- Mindestalter 18 Jahre
- Sportspezifische Ausbildung und/ oder fundiertes sportliches Fachwissen
- Computer oder Tablet mit Lautsprecher und Kamera
- Internetanschluß

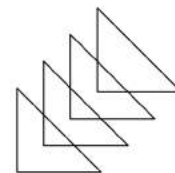


## Möglichkeiten

- Sozial- und Gesundheitseinrichtungen
- Sport- und Freizeiteinrichtungen
- Gemeinde- und Stadtverwaltungen
- Bildungseinrichtungen

Darüber hinaus können Sie freiberuflich tätig sein und Kurse sowie Workshops in verschiedenen Einrichtungen und Gemeinden anbieten.





# Ihre Investition

## € 1.490

Sie erhalten Zugang zur Lernplattform und vollen Zugriff auf alle Lernunterlagen Dipl. Active Aging Trainer\*in

Im Preis inkludiert:

- Zugang zur Plattform und Zugriff auf sämtliche Lernunterlagen
- 10 verpflichtende Coachingeinheiten
- Diplomarbeitsbeurteilung
- Prüfung



Einstieg jederzeit möglich (individuelle Zeiteinteilung, Studiendauer mind. 6 Monate)

### **Die Ausbildung ist bildungskarenztauglich.**

Zeit und ungeteilte Aufmerksamkeit sind entscheidend für eine erfolgreiche Weiterbildung. Mit der Bildungskarenz schaffen Sie Raum, um sich vollständig auf Ihre Weiterentwicklung zu konzentrieren. Gerne stellen wir Ihnen eine entsprechende Bestätigung aus.



## Wir gratulieren Ihnen

Mit dieser Ausbildung als Dipl. Active Aging Trainer\*in stehen Ihnen viele Türen offen. Sie haben wertvolles Wissen und Fähigkeiten erworben, um älteren Menschen - und auch sich selbst - zu helfen, gesund, fit und voller Energie zu bleiben. Wir sind sicher, dass Sie nun großartige Erfolge erzielen werden. Lassen Sie uns gemeinsam Ihre Zukunft gestalten :)



Stelle dir eine Zukunft vor, in der das Alter keine Begrenzung, sondern eine Quelle der Stärke ist.

