



# Kursbeschreibung

Weiterbildungskurs (WBK):

Bewegungsförderung im Alter

Datum: 16.11.2024



## 1. Grundlagen

---

Die vorliegende Kursbeschreibung bildet gemeinsam mit der [Weiterbildungs-Ordnung der Universität Basel \(WBO\)](#) und dem [Reglement für das Weiterbildungsstudium an der Universität Basel \(RWS\)](#) die reglementarische Grundlage dieses Weiterbildungskurses.

## 2. Inhalt

---

In diesem 4-tägigen Kurs bringen wir Sie auf den neuesten wissenschaftlichen Stand zu den Themen Abbau von Bewegungsbarrieren, Wirkung und Durchführung von Übungen für Kraft, Gleichgewicht und Ausdauer, ergänzt durch Informationen zur Ernährung.

Der Weiterbildungskurs kombiniert theoretisches Wissen mit praktischen Übungen. Die theoretischen Inhalte werden direkt in Praxislektionen umgesetzt. Dabei werden unter anderem Lektionsentwürfe vorgestellt, ergänzt durch Hinweise zur Durchführung von Übungen im Bereich der Sturzprävention sowie zum Training in Gruppen und zur Förderung körperlicher Aktivität im Alltag. Darüber hinaus geben unsere Referent\*innen Feedback zu den von den Teilnehmenden entwickelten Lektionen.

### Aufbau

#### *Modul 1 - Bewegungs- und Gesundheitsförderung im Alter: die besten Rezepte*

Die Inhalte dieses Moduls konzentrieren sich auf die Grundlagen der Bewegungs- und Gesundheitsförderung sowie der sozialen Teilhabe im Alter. Behandelt werden Themen wie demografische Entwicklungen, steigende Gesundheitskosten und Best-Practice-Modelle zur Förderung von Bewegung. Ziel ist es, die Selbstständigkeit und Lebensqualität älterer Menschen zu erhalten. Vorgestellt werden unter anderem intergenerative Programme wie „Hopp-La“, die Generationen verbinden und soziale Bindungen fördern. Bewegung wird zudem als Mittel zur Verbesserung der mentalen Gesundheit hervorgehoben, da sie Demenz und Depressionen vorbeugen kann. Für schwer erreichbare Zielgruppen werden niederschwellige, partizipative Angebote vorgestellt, die Barrieren abbauen und auf individuelle Bedürfnisse eingehen.

#### *Modul 2 - Der alternde Mensch: Veränderungen und medizinische Besonderheiten*

Dieses Modul behandelt medizinische Aspekte des Alterungsprozesses und deren Einfluss auf die Bewegungsförderung. Themen wie Seh- und Hörverminderung sowie Erkrankungen wie Arthrose und Osteoporose werden detailliert erläutert. Präventionsstrategien umfassen gezielte Bewegungsprogramme, eine angepasste Ernährung und gegebenenfalls medikamentöse Unterstützung. Stoffwechselveränderungen



sowie Erkrankungen wie Sarkopenie, Adipositas und Diabetes Typ 2 können durch Bewegung positiv beeinflusst werden. Praktische Fallbeispiele zeigen, wie verschiedene Risikofaktoren adressiert und Lebensstiländerungen gefördert werden können, um die Lebensqualität älterer Menschen nachhaltig zu verbessern.

#### *Modul 3 - Training von Ausdauer und Beweglichkeit im Alter*

Dieses Modul widmet sich in Theorie und Praxis dem Ausdauer- und Beweglichkeitstraining für ältere Menschen. Mit zunehmendem Alter nimmt die Beweglichkeit häufig ab, kann jedoch durch regelmässiges Training erhalten bleiben. Die praktische Anwendung umfasst Übungen zur Mobilisation von Hüfte, Schulter und Wirbelsäule, stets mit Alltagsbezug, um altersbedingte Einschränkungen zu kompensieren. Ausdauertraining unterstützt die Herz-Kreislauf-Funktion, steigert den Stoffwechsel und fördert die Regeneration sowie das Wohlbefinden. In den Praxislektionen werden sowohl Indoor- als auch Outdoor-Übungen vorgestellt und inhaltlich reflektiert. Gruppen- und Sicherheitsaspekte spielen bei der Umsetzung eine zentrale Rolle.

#### *Modul 4 - Erhalt von Kraft, Gleichgewicht und Möglichkeiten zur Sturzprävention*

Dieses Modul fokussiert auf die Förderung von Kraft, Gleichgewicht und die Prävention von Stürzen. Der Schwerpunkt liegt auf Krafftähigkeiten, die im Alter abnehmen, jedoch durch gezieltes Training verbessert werden können. Krafttraining steigert die Muskelkraft, Gelenkstabilität und Insulinempfindlichkeit und wirkt unterstützend bei Depressionen und Stoffwechselerkrankungen. Gleichgewichtstraining kombiniert körperliche und kognitive Elemente und ist besonders effektiv, wenn es alltagsnah gestaltet wird. Die Trainingsmethoden sind individuell anpassbar, fördern die Motivation und setzen auf praxisnahe Übungen, um Selbstständigkeit und Sicherheit im Alltag zu gewährleisten.

### **3. Umfang und Dauer**

---

4 Kurstage

Kursblock 1: Fr & Sa, 29./30. August 2025, 09.00 - 17.30 Uhr

Kursblock 2: Fr & Sa, 19./20. September 2025, 09.00 - 17.30 Uhr

### **4. Zielgruppe**

---

Der Weiterbildungskurs richtet sich an Fachkräfte wie Physiotherapeuten, Sportlehrer, Trainer und Personen, die Dienstleistungen im Bereich Bewegungsförderung für den älteren Menschen anbieten.



## 5. Kursleitung

---

Dr. Ralf Roth, Departement für Sport, Bewegung und Gesundheit, Universität Basel, [befia-dsbg@unibas.ch](mailto:befia-dsbg@unibas.ch)

## 6. Trägerschaft

---

Medizinische Fakultät der Universität Basel in Zusammenarbeit mit der Gesundheitsförderung Schweiz und ihren Partnerorganisationen.

## 7. Teilnahme- und Zahlungsbedingungen

---

CHF 500 inkl. Kursunterlagen

CHF 400 inkl. Kursunterlagen für esa-zertifizierte Personen und Mitarbeitende von Pro Senectute (Bitte unbedingt bei der Anmeldung angeben!)

Die Bezahlung des Kurs-Entgelts vor Kursbeginn ist Voraussetzung für die Kursteilnahme und für die Ausfertigung der Teilnahmebestätigung.

Die maximale Teilnehmer\*innenzahl ist auf 20 begrenzt.

## 8. Bemerkungen

---

Teilnahmevoraussetzung für esa-Leiter\*innen sind mind. fünf Fortbildungstage im esa-System oder Äquivalenz. Bei Fragen melden Sie sich gerne!

## 9. Kontakt

---

Universität Basel  
Departement für Sport, Bewegung und Gesundheit (DSBG)  
Grosse Allee 6  
CH-4052 Basel

Tel. +41 61 207 47 32  
[befia-dsbg@unibas.ch](mailto:befia-dsbg@unibas.ch)