

Die Zahl der älteren Menschen in der Schweiz steigt stetig. Als Folge des demografischen Wandels nehmen nichtübertragbare Krankheiten und auch Stürze zu (BAG, 2019). Obwohl Bewegung, insbesondere Kraft- und Gleichgewichtstraining, diese Krankheiten und Stürze verhindern könnte, nehmen viele ältere Menschen nicht mehr an Bewegungsaktivitäten teil. Deshalb hat die ProSenectute das DomiGym ins Leben gerufen, ein Programm mit geleiteten Bewegungslektion bei den Seniorinnen und Senioren Zuhause. Zusammen mit der ProSenectute St. Gallen und der SalutaCoach AG soll nun ein kostengünstigerer, hybrider Ansatz mit Personal Health Coaching getestet werden.

Ein Projekt in dieser Form ist in der Schweiz einmalig und soll weitere Projekte in diesem Bereich anstossen. Und du kannst von A-Z dabei sein!

BACHELOR-/MASTERARBEIT PERSONAL HEALTH COACHING BEI SENIOR*INNEN

DEINE MÖGLICHKEITEN

- ⇒ Bewegungslektionen bei den Senior*innen Zuhause leiten
- ⇒ Erarbeiten von Übungsmaterial
- ⇒ Durchführung von Pre- und Posttest
- ⇒ Auswertung und Vergleich der Daten
- ⇒ Einsicht in die Arbeit von Pro Senectute und SalutaCoach

DEIN PROFIL

- ✓ **Aufgestellt, eigenständig und proaktiv**
- ✓ Studentin oder Student am dsbg
- ✓ Interesse im Umgang mit älteren Menschen
- ✓ Nähe zum Kanton St. Gallen (optimal)

RAHMENBEDINGUNGEN:

- **Start:** Mai/Juni 2022
- **Unterstützung:** Enge Begleitung durch SalutaCoach AG und Betreuer*in DSBG

INTERESSE?

Bei weiteren Fragen kannst du dich gerne an Matthias Zedi wenden: 079 520 55 11 oder melde dich direkt mit einem kurzen Lebenslauf bei matthias.zedi@salutacoach.ch