



Universität  
Basel

Department für Sport,  
Bewegung und Gesundheit



# Weiterbildung Bewegungsförderung im Alter



ADVANCED STUDIES

Die Leitung von Gruppenkursen mit Menschen im Alter 60+ erfordert ein breites Spektrum an Wissen, das sich ständig erweitert und erneuert. Dieses breit gefächerte Wissen wird notwendig durch die vielfältigen Anforderungen und teilweise sehr unterschiedlichen Bedürfnisse der Teilnehmer:innen. Körperliche Fitness, Gesundheit, Ernährung und Motivation sind zentrale Aspekte, die die Teilnehmer:innen interessieren.

### **Bewegungsförderung im Alter (BefiA)**

In diesem Kurs bringen wir Sie auf den wissenschaftlich neuesten Stand zu den Themen Abbau von Bewegungsbarrieren, Wirkung und Durchführung von Übungen für Kraft, Gleichgewicht und Ausdauer, abgerundet mit Informationen zur Ernährung.

Die theoretischen Inhalte werden direkt in Praxislektionen umgesetzt. Unter anderem werden Lektionsentwürfe vorgestellt, ergänzt um Hinweise zur Durchführung von Übungen im Themenbereich Sturzprävention sowie zum Training in Gruppen und zur körperlichen Aktivität im Alltag. Ausserdem geben unsere Referent:innen auch Feedback zu eigenen Lektionen.

Das Referent:innen-Team setzt sich überwiegend aus Mitarbeiter:innen des Departements für Sport, Bewegung und Gesundheit zusammen. Alle betreiben Forschung in ihrem Themengebiet und der praktische Transfer wird von ihnen selbst im Anleiten von Gruppen gelebt.

### **Zielgruppe**

Die Weiterbildung «Bewegungsförderung im Alter» richtet sich an Fachpersonen mit einer abgeschlossenen Ausbildung im Bereich Bewegung, die bereits Dienstleistungen im Bereich Bewegungs- und Gesundheitsförderung im Alter anbieten.

Aufbauend auf folgenden Ausbildungen:

- Bachelorabschluss oder höher in der Fachrichtung Sport und Bewegung
- Fachausweis Spezialist/Spezialistin Bewegungs- und Gesundheitsförderung
- Studium/Abschluss in Physiotherapie
- esa-Leiter/Leiterin mit mindestens fünf Fortbildungstagen im esa-System oder Äquivalenz
- Äquivalente Ausbildungen auf Anfrage

### **Abschluss**

Teilnahmebestätigung zur Weiterbildung in Advanced Studies der Universität Basel im Bereich Bewegungsförderung im Alter (mit Abschlussprüfung Zertifikat von Gesundheitsförderung Schweiz / DSBG). Verlängert die esa-Anerkennung.

## Umfang und Dauer

Der Weiterbildungskurs umfasst 4 Tage in Präsenz mit einer optionalen Abschlussprüfung.

## Aufbau und Inhalte

Die Weiterbildung umfasst Lehrveranstaltungen mit folgenden Themen:

- Allgemeine Gesundheits- und Bewegungsförderung im Alter
- Psychologische Aspekte, Motivation, Depression
- Zielgruppenorientiertes Unterrichten
- Intergenerative Bewegungsförderung
- Medizinische Besonderheiten (Krankheiten, Schmerzen)
- Ernährung im Alter
- Ausdauer und Beweglichkeit im Alter
- Kraft, Gleichgewicht und Stürze im Alter

## Trägerschaft

Medizinische Fakultät der Universität Basel, Departement für Sport, Bewegung und Gesundheit (DSBG) im Auftrag von Gesundheitsförderung Schweiz

## Weiterbildungsdaten

- Fr/Sa 1./2. September 2023,  
9.00–17.30 Uhr
- Fr/Sa 22./23. September 2023,  
9.00–17.30 Uhr
- Di 24. Oktober 2023,  
18.00–20.00 Uhr, Prüfung

## Studienort

Basel, Departement für Sport, Bewegung und Gesundheit

## Kosten

CHF 515 inkl. Kursunterlagen  
CHF 400 inkl. Kursunterlagen für esa-zertifizierte Personen sowie Mitarbeitende von Pro Senectute. *Bitte unbedingt bei der Anmeldung angeben!*

## Anmeldung

<https://advancedstudies.unibas.ch/studienangebot/kurs/bewegungsforderung-im-alter-19773>

## Anmeldefrist

30. Juni 2023

## Kontakt

Für weitere Informationen stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung:  
trainingswissenschaft-dsbg@unibas.ch



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera



Rheumaliga Schweiz  
Ligue suisse contre le rhumatisme  
Legga svizzera contro il reumatismo

**PRO  
SENECTUTE**  
GEMEINSAM STÄRKER



erwachsenensport schweiz  
sport des adultes suisse  
sport per gli adulti svizzera

**bfu  
bpa  
upi**


**B**

**G B**

**Schweiz**



**SFCGV**  
Schweizerischer Fitness- und Gesundheitscenter Verband  
Fédération Suisse des Centres Fitness et de Santé  
Federazione Svizzera dei Centri Fitness e di Salute



Educating  
Talents  
since 1460.

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

[www.dsbg.unibas.ch](http://www.dsbg.unibas.ch)