

Todistus

on suorittanut

VANHUSVALMENTAJA

lääkäiden voima- ja tasapainoharjoittelu -koulutuksen

Koulutusohjelma sisältää seuraavat aihealueet:

- Iäkkäiden liikuntatoiminnan laatu ja yhteistyö
- Liikuntataitojen oppiminen iäkkäänä
- Lihasvoima- ja tasapainoharjoittelun perusteet ja harjoittelun vaikutukset liikkumiskykyyn
- Lihasvoiman ja tasapainon mittaaminen, tulosten tulkinta
- VoiTas -ryhmän perustaminen ja yhteistyö
- Ikäihmisen voima- ja tasapainoharjoittelu arkielämässä
- VoiTas -harjoitteluohjelmien sisältö ja valintakriteerit
- Käytännön harjoituksia

Koulutus antaa valmiudet iäkkäiden voima- ja tasapainoharjoittelun laadukkaaseen ohjaamiseen.

Koulutuksen kesto:

Lähiopetus tuntia sekä koulutuksen välillä suoritettavat välitehtävät

Koulutus on suoritettu ajalla

VoiTas -kouluttaja

Koulutus on osa lääkäiden voima- ja tasapainoharjoittelu (VoiTas) -koulutuskokonaisuutta, joka on kehitetty Ikäinstituutin koordinoimassa Voimaa vanhuuteen -iäkkäiden terveystoiminta-ohjelmassa.



Ikäinstituutti



VOIMAA VANHUUTEEN
lääkäiden terveystoiminta-ohjelma