

Todistus

on suorittanut

VERTAISVETURI

lääkäiden voima- ja tasapainoharjoittelu -koulutuksen

Koulutusohjelma sisältää seuraavat aihealueet:

- Ikääntyvien liikunnan laatukysymykset
- Lääkäiden liikunnan ohjaaminen
- Vertaistuen edistäminen iäkkäiden liikunnassa
- Lihasvoima- ja tasapainoharjoittelun perusteet ja harjoittelun vaikutukset liikkumiskykyyn
- Lihasvoiman ja tasapainon mittaaminen, tulosten tulkinta
- Iäkkään ihmisen voima- ja tasapainoharjoittelu arkielämässä
- Yksilöllisten ja ryhmässä tapahtuvien harjoitteluohjelmien valinta ja toteutus
- VoiTas -harjoitteluohjelmia

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 terveystuuliikunta-ohjelmassa.



Ikäinstituutti



VOIMAA VANHUUTEEN
lääkäiden terveystuuliikuntaohjelma