

Sjukdomar och åldersförändringar



Målgrupp

Personliga tränare, sjukgymnaster och personal som arbetar med träning av seniorer.

Syfte med utbildningen

Öka förståelsen om den seniora kroppens åldersförändringar och sjukdomar samt hur man kopplar det till träning och aktivitet.

Mål med utbildningen

Målet är att ge tränaren en trygghet i hur man planerar och skapar en säkrare och mer effektiv träning för att uppnå ett bättre resultat.

Efter genomförd utbildning

Har du en bättre förståelse om åldersförändring, vilka sjukdomar som drabbar seniorer, vilka konsekvenser det får och hur du kan koppla dessa insikter till ett säkert träningsupplägg. Du är tryggare och säkrare i din roll som tränare.

Utbildningslängd: 1 dag

Utbildare: Petra Ek och Maria Nordenstedt

Kostnad: Företagsanpassad (max antal deltagare 20 personer): 29 000 kr

Öppen utbildning: 3 900 kr per person

Activage är ett svenskt livsstilsvarumärke som fokuserar på hälsa och träning för seniorer som vill upptäcka en ny fas i livet och njuta av den. Vi utrustar branschaktörer på den europeiska marknaden med kompetens, arbetssätt och produkter som öppnar nya möjligheter att hjälpa aktiva seniorer i att nå sin fulla potential.



Petra Ek, Utbildare

Sjukgymnast med en specialisering inom idrottsmedicin. Jobbar på Sport och Rehabkliniken i Stockholm med i synnerhet idrottsrelaterade skador. På sin fritid åker hon gärna skidor alpint tillsammans med familjen.



Maria Nordenstedt, Utbildare

Legitimerad Fysioterapeut (sjukgymnast) på Friskispraktiken och personlig tränare. Har magisterexamen i idrottsmedicin och har jobbat på olika gym i Stockholm i 16 år. Maria är också utbildad dansare i New York och London. Hon gillar att jobba med människor, spela tennis och åka skidor.