



PAC – POWER-AGING-COACH

3-tägiger Lehrgang

**Funktionserhalt, Belastbarkeit & Leistungsfähigkeit – ein Leben lang.
Als Power-Aging-Coach aktivieren wir die Schatzkammer des menschlichen Körpers.**

Referent

Der Lehrgang wird von Dr. Axel Gottlob persönlich referiert und angeleitet.

Zielgruppe

- Personal Trainer
- Physiotherapeuten
- Diplom-Sportlehrer & Sporttherapeuten
- Reha-Trainer, Professionelle Fitnesstrainer
- Ärzte
- Mitarbeiter im Betrieblichen Gesundheitsmanagement
- Menschen die selbst Verantwortung für lebenslange Leistungsfähigkeit übernehmen wollen

Über den Lehrgang

Leistungsfähig und belastbar älter zu werden, ist mehr denn je ein Ziel, um dessen Erreichung sich jeder Einzelne aktiv kümmern muss. Auf der einen Seite dominieren die gravierenden Konsequenzen einer immer inaktiveren Gesellschaft bei gleichzeitig hochkalorischer Nahrungszufuhr. Auf der anderen Seite drohen Stress, Angst, zunehmende Fremdbestimmtheit, Abhängigkeiten z.B. von sozialen Netzwerken, Überdiagnostik, Übermedikation und kommerzielle Begehrlichkeiten. Dazwischen wird es für den Einzelnen immer schwieriger, sich gesundheitstechnisch zurechtzufinden, sich zu informieren, Körpersignale richtig zu deuten, sich körperlich aufzuraffen und differenziert zu trainieren, seinem evolutionären Bauplan zu entsprechen und seine Fähigkeiten als Mensch zu entfalten.

In diesem Lehrgang lernen wir zunächst die natürlichen Prozesse des Älterwerdens kennen und besprechen die kausalen Zusammenhänge einer Vielzahl epidemischer Erkrankungen wie pathologischer Gefäßveränderungen, Bluthochdruck oder Osteoporose. Für die Trainingsplanung lernen Sie Kontraindikationen kennen und medikamentöse Einflüsse zu berücksichtigen. Aber die Beratung und das Training mit Kunden jedweden Profils und Alters bedeutet weit mehr, als potentielle Krankheiten zu verstehen und Kontraindikationen zu beachten!

Wir beschäftigen uns mit den Mechanismen und Wegen der aktiven Selbstheilung sowie den anabolen Prozessen und Adaptionen zum Erhalt und Aufbau von Funktionsgewebe. Statt die Gesundheit primär an die Medizin und Big Pharma zu delegieren mit teilweise dramatischen Konsequenzen – *medical error* wird bereits als 3. häufigste Todesursache wahrgenommen! – entdecken Sie in diesem Lehrgang ein breites Feld an Strategien und Werkzeugen für Ihre Kunden.

Lehrgangsinhalte

- Lernen Sie die Entstehungsmechanismen chronischer Erkrankungen aus evolutionärer Sicht kennen.
- U.a. werden folgende Erkrankungen und deren positive Beeinflussung durch geeignete Sportaktivitäten bis hin zu einer Differenzierten Trainingstherapie mit entsprechendem Übungsmanagement dezidiert dargestellt:
 - Osteoporose
 - Arthrose
 - Bluthochdruck
 - Koronare Herz-/Kreislaufkrankungen
 - Arteriosklerose
 - Diabetes Mellitus Typ II
 - Adipositas
- Schmerz: Schmerzentstehung – Schmerzbewertung – Wert von Schmerz
- Thema Krebs und Sport
Trainingstherapien für Krebskranke. Immunologische Aspekte körperlich überschwelliger Reizsetzungen.
- Thema Demenz und Depression
Pathogenese und epidemisches Voranschreiten in der Gesellschaft. Einfluss körperlicher Aktivität auf die Neurogenese und die Plastizität des Gehirns, auf Selbstwahrnehmung und Selbstbestimmung.
- Stress! Hocheffektives Überlebenstool oder eine gefährliche Spirale der Ressourcen-Verknappung mit kataboler und schließlich pathologischer Sprengkraft.
- Anti-Aging Hormone: Wirkungen von DHEA, Testosteron und STH. Physiologie, Veränderungen im Alter, günstige Beeinflussung durch Verhaltenstipps und entsprechende Trainingsmaßnahmen. Einfluss und Wirkung des Cortisols.
- Die Heilkraft überschwellig arbeitender Muskulatur – mechanisch, metabolisch, gefäßbezogen, endokrinologisch (u.a. Rolle der Myokine), immunologisch, neurologisch und psychologisch.
- Stellt die etablierte „Reparatur-Medizin“ bei chronischen Erkrankungen wirklich den Goldstandard dar? Prinzipien der Salutogenese und Unterstützung aktiver Selbstheilung.
- Körperliche Veränderung beim Altern. Physiologische Realität und Beeinflussungsmöglichkeiten. Bekämpfung nachlassender Beweglichkeit und Bewegungsgeschwindigkeit und Steigerung körperlicher Vitalität. Differenzierte Trainingsprogramme für unterschiedliche Profile.
- Die Brisanz körperlicher Inaktivität – Trainieren oder Degenerieren?
Spannende Berichte älterer und ganz alter Menschen zeigen das Potential körperlich überschwelliger Aktivitäten.
- Training mit Älteren. Ausarbeitung der:
 - Kontraindikationen,
 - zu beachtenden Medikationen,
 - medizinischen Check-ups,
 - kommunikativ guten Betreuung
- Psychologische Komponente der Motivation und Faszination für eine aktive Lebensweise

Veranstaltungsort

Die Ausbildung findet in Süddeutschland im Raum Heidelberg / Stuttgart statt.

Urkunde

Die Lehrgangs-Teilnahme wird mit einer Urkunde unter Angabe der Lehrgangsinhalte bestätigt.