

Vollständiges Kurs-/Teilnahmeangebot

Medical Move Trainer (Online)

Präventives Bewegungstraining zum Erhalt der Muskelkraft, Gangsicherheit, Beweglichkeit und Autonomie in jedem Alter.

Kursbeschreibung:

Longevity beginnt nicht mit teuren Supplements – sondern mit gezieltem Bewegungstraining. Zivilisationskrankheiten sind keine Schicksale. Sie entstehen und lassen sich verhindern. Dieses Präventionstraining vermittelt in Theorie und Praxis, wie Gesundheitstraining wirksam eingesetzt werden kann: nicht als allgemeiner Bewegungsreiz, sondern präzise auf defizitäre Muskelgruppen ausgerichtet.

Der Schwerpunkt liegt auf der Methode Medical Move – einer spezifischen Kombination von Ober- und Unterkörperbewegungen, die Kraft, Flexibilität und Gangsicherheit gleichzeitig fördert. Durch gezielte Analyse abgeschwächter und verkürzter Muskelpartien werden Kraftimpulse dorthin gelenkt, wo sie tatsächlich gebraucht werden. Das Ergebnis: stabile Körperachsen, weniger Fehlhaltungen, gesündere Gelenke und Bandscheiben.

Die Methode ist skalierbar auf sechs Intensitätsstufen und für alle Altersgruppen geeignet – vom aktiven Gesundheitssport bis zum Reha-Bereich.

Dauer & Umfang:

32 Unterrichtseinheiten (à 45 Min.), 2 Wochenenden

Zielgruppe:

Die Zielgruppe umfasst grundsätzlich alle Menschen – unabhängig von Vorkenntnissen –, die Bewegung als wesentliche Möglichkeit der Gesunderhaltung erkannt haben und vertiefte Einblicke sowie konkrete Übungsvarianten für sich selbst und zur Weitergabe an andere erlernen möchten. Angesprochen werden insbesondere Fachgruppen wie Physiotherapeutinnen, Pflegefachpersonen, pflegende Angehörige, Lehrkräfte, Fitness- und Group-Fitness Trainerinnen sowie Therapeutinnen und Trainerinnen mit dem Schwerpunkt Bewegungsangebote für ältere Menschen bzw. Menschen in späteren Lebensphasen.

Vorkenntnisse:

keine

Maßnahmennummer:

n.v.

Lernziele:

- Fundiertes Wissen über Zivilisationskrankheiten und ihre Prävention auf drei Ebenen (Primär, Sekundär, Tertiär)
- Praxiserprobte Bewegungssequenzen aus der Methode Medical Move – sofort einsetzbar in Gruppen und im Einzelsetting
- Sicherheit im Umgang mit unterschiedlichen Intensitätsstufen (Level 1–6) und Zielgruppen
- Fähigkeit zur individuellen Trainingsanpassung anhand physiologischer Parameter (Blutdruck, Puls, Gelenkzustand, Neurodivergenz)
- Anatomisches Grundlagenwissen zu orthopädischen, kardiovaskulären und neuropsychologischen Zusammenhängen
- Zertifizierter Abschluss nach praktischer und theoretischer Prüfung
- Transferkompetenz in berufliche Alltagssituationen – von der Pflege bis zur Sportgruppe

Module:

Einzelheiten senden wir gerne bei Anmeldung und Fragen zu.

Tag 1

Modul 1: Zivilisationskrankheiten theoretisch analysieren und Gegenmaßnahmen erarbeiten. Basisinformationen zur Methode Medical Move und zu den sechs Intensitätsstufen.

Modul 2: Anatomische Grundkenntnisse mit Fokus auf orthopädische, kardiovaskuläre und neuropsychologische Zusammenhänge. Bezug zum Pflegenotstand in Deutschland; 25 Alleinstellungsmerkmale von Medical Move (Schwerkraft, Polyrhythmik u. v. m.).

Tag 2

Modul 3: Physiologische Parameter für die richtige Trainingsintensität: Blutdruck, Puls, Gelenkzustand, Vorerkrankungen, Körpergewicht, berufliche Haltungsmuster, genetische und neurodivergente Voraussetzungen.

Modul 4: Erstes Kennenlernen der Grundschriffe („1. Stimme“) inkl. Kontraindikationen und typischer Fehlerquellen.

Tag 3

Modul 5: Wiederholung der Tage 1 und 2. Einführung der Oberkörperbewegungen („2. Stimme“). Erste Kombinationen aus 1. und 2. Stimme – mit Blick auf Hirnaktivität und Koordinationseffekte.

Modul 6: Selbstständiges Üben erster Bewegungskombinationen. Trainer*innen lernen, ihre Bewegungsauswahl fachlich zu begründen und Bewegungsmangel-Erkrankungen zuzuordnen.

Tag 4

Modul 7: Intensitätssteigerungen und Superkompensationseffekt. Anwendung auf alle erlernten Bewegungen; individuelle Anpassung anhand von Range of Motion, Körperschwerpunkt, autonomer Muskulatur. Transfer in Beruf und Alltag.

Modul 8: Gruppenreflexion und Vertiefung weiterer Kombinationsvarianten. Partnerübungen mit wechselnden Rollen (Teilnehmende/Trainer*in). Abschluss: Praxisprüfung.

Arbeitsformen & Methodik:

1. Frontalunterricht
2. Lehrkraftvortrag
3. Klassengespräch
4. Rollenspiel
5. Simulation
6. Projektunterricht
7. Freies Üben
8. Brainstorming

Teilnahmezertifikat:

Es findet sowohl eine praktische als auch eine theoretische Prüfung statt. Nach erfolgreichem Bestehen beider Prüfungen wird ein Zertifikat ausgestellt.

Trägerprofil:

Das JobCoaching – Institut für Persönlichkeitsentwicklung ist ein AZAV-zertifizierter Bildungsträger mit 20 Jahren Erfahrung in der beruflichen Weiterbildung, der Unternehmensentwicklung und der individuellen Karriereentwicklung.

Unsere Expertise umfasst:

Berufliches Coaching für Orientierung, Qualifizierung und nachhaltige Integration in den Arbeitsmarkt.

Reha-Coaching für Menschen mit gesundheitlichen Einschränkungen, um neue Perspektiven zu entwickeln und Selbstwirksamkeit zu fördern.

Individuelle Programme zur beruflichen Neuorientierung, die Kompetenzen stärken und persönliche Entwicklung ermöglichen.

Unternehmensentwicklung und -beratung durch Mitarbeiter- und Führungskräfteentwicklung

Evaluation:

Über die vergangenen Jahre wurden fachgerechte und sachgerechte Evaluationen durchgeführt. Der Schwerpunkt lag dabei auf der Erhebung von Daten mithilfe von Anamnesebögen, ergänzt durch Kraft- und Beweglichkeitstests zu Beginn einer Trainingsphase sowie im Follow-up nach 6 bis 12 Monaten. Anfang der 2000er Jahre wurde eine ausführliche Studie mit 100 Frauen über 50 Jahren durchgeführt, in der Ruhepuls, Blutdruck, Körpergröße, Beweglichkeit, Kraft und Gleichgewichtsfähigkeit untersucht und insgesamt positive Veränderungen festgestellt wurden. Eine weitere wissenschaftlich begleitete Studie ist für das Jahr 2027 unter der Leitung eines Professors der Charité Berlin geplant. Auf Grundlage von rund 120 Trainingsterminen mit knapp 1.000 Teilnahmen erfolgen in der Praxis regelmäßige Evaluationen durch mündliche und schriftliche Reflexions- und Feedbackrunden sowie durch die Beobachtung funktioneller Verbesserungen.

Im konkreten Fall des vorliegenden Lehrgangs werden Leistungs- und Technikverbesserungen der Teilnehmenden durch die visuelle Fachbeobachtung der Referentin erfasst und durch Messverfahren, insbesondere im Hinblick auf Schrittlänge und Streckfähigkeit, ergänzt. Abschließend findet am letzten Seminartag eine Feedbackrunde statt, in der die körperlichen und mentalen Veränderungen gemeinsam reflektiert und dokumentiert werden
Trainer/Dozenten:

Anja Blaku

Urheberin der Methode Medical Move · Inhaberin FlowFitness · Reha-Trainerin

Anja Blaku, geboren 1962, verfügt über 45 Jahre Berufserfahrung als Präventionstrainerin mit mehr als 45.000 Unterrichtsstunden. Sie ist Urheberin der Methode Medical Move, Reha-Trainerin, Inhaberin des Präventionsstudios FlowFitness sowie Initiatorin der Projekte DIGITALER SILBERRAUSCH und ROBINA HOOD. Als Speakerin auf Gesundheitskonferenzen und erste Vorsitzende des Vereins Gesundheit gemeinsam gestalten e.V. setzt sie sich bundesweit für evidenzbasierte Prävention ein.