

Konzept zur Basisschulung für das Projekt 1307: Zielgerichtete Bewegung bei Diabetes Mellitus

Dauer: 4 Stunden

Medizinische Aspekte von Bewegung und Diabetes Mellitus

- Entstehung; Folgeerkrankungen; Einschätzung der Belastbarkeit; Sicherheitskriterien für ein Bewegungsprogramm; Blutzuckermessungen und Interpretation; akute Kontraindikationen; Hypo- und Hyperglykämie; unterschiedliche Belastungsformen

Ausdauer und Krafttraining

- Intensitätsbestimmung; Trainingspuls für chronisch Kranke; unterschiedliche Krafttrainingsprogramme; Umfang und Intensität

Dynamometrie

- Geräteklärung Konzept II, 1 RPM (One Repetition Maximum); Kraftausdauerstest

Kontakt und Anmeldung

Mag. Christian Lackinger

Email: projektleitung@aktiv-bewegt.at

Tel: 0676/ 8214 1030

