

Acción formativa
Actualización en entrenamiento físico

Lugar: Centro Moverte - C/ José Dámaso Petete - Córdoba

UBICACIÓN

Fechas: 25 de octubre, 8 y 15 de noviembre 2024

Horario: de 9.30 a 14.00 hrs.

Modalidad: Teórico-práctica

Dirigido a: profesionales de entidades adheridas al programa Red Deporte Local.

Programa:

SESIÓN 1: OSTEOPOROSIS, ARTROSIS, ARTRITIS.

- Fisiopatología (Osteoporosis, artrosis, artritis).
- Contextualización/Diagnóstico
- Valoración
- Ejercicio para su prevención/recuperación

SESIÓN 2: Fragilidad y Envejecimiento. Sarcopenia y Diapenia.

- Contextualización de Fragilidad y Diagnóstico
 - Sarcopenia vs Dinapenia
- Valoración
- Ejercicio para su prevención/recuperación

SESIÓN 3: Planificación de entrenamiento en adultos y mayores.

- Objetivos (Qué trabajar)
- Sesiones
- Ejercicios con transferencia

INSCRIPCIÓN: <https://www.dipucordoba.es/catalogo-de-cursos/?curso=807760>