

19.09.2006 – 09:55 Uhr

VitalTrainer, la nouvelle formation de l'Ecole-club Migros: Le VitalTrainer est un spécialiste du maintien de la vitalité des personnes âgées

Zurich (ots) -

Le mode de vie des personnes âgées a beaucoup évolué. Entretien de la forme physique, autonomie individuelle et vie active sont devenus des thèmes de société cruciaux. L'Ecole-club Migros entend apporter sa contribution en proposant le nouveau cycle de formation VitalTrainer, centré sur le maintien de la vitalité malgré l'avance en âge. Cette formation en cours d'emploi dure deux ans.

Qui ne souhaiterait pas rester actif et mener une vie bien remplie le plus longtemps possible? Prévenir les maladies dues à l'âge et garder la forme constituent non seulement une aspiration de l'individu mais aussi un défi pour la société. C'est précisément dans cette perspective que s'inscrit la nouvelle formation de moniteurs VitalTrainer proposée par l'Ecole-club Migros: un entraînement physique adapté et des conseils de vie sont de bons moyens de permettre aux seniors de jouir pleinement de leur vie et de garder celle-ci en main.

VitalTrainer est une formation globale s'adressant à des personnes appelées à conseiller et encadrer activement des personnes âgées afin de les aider à aménager leur quotidien. Ils sont destinés aussi à quiconque souhaiterait donner des cours ou des conférences sur des sujets traitant le 3ème âge. Le cycle de formation de deux ans a été conçu conformément aux directives de la Fédération suisse pour la formation continue (FSEA). Pour sa réalisation, l'Ecole-club Migros a pu s'adjoindre la collaboration de l'Office fédéral du sport de Macolin et de la société Ryffel Running Kurse GmbH.

Après leur formation, les VitalTrainers sont aptes à répondre aux besoins spécifiques de leurs clients et à leur donner des conseils de toute sorte. Ils élaborent à leur intention un programme sur mesure de wellness et d'exercices physiques bien dosés.

VitalTrainer est la septième formation dans le domaine du wellness et du sport proposée par l'Ecole-club Migros. Pour toutes autres informations: www.ecole-club.ch

Contact:

Office de coordination des Ecoles-clubs
Catherine Bissegger
Cheffe de projet formations wellness et sport
Tél. direct 044 277 20 18
Fax 044 277 20 14
E-mail catherine.bissegger@mgb.ch