

Min start

1. Pågående

- Dina kurser som är startade men inte avslutade.

2. Visa/dölj kurs

- Knappen med ögat låter dig gömma eller visa kurser.

3. Mina grupper

- Visar vilken grupp eller organisation du tillhör.

4. Planerade aktiviteter

- Aktiviteter som är schemalagda åt dig.

5. Bokmärken

- Kurser du sparat för att hitta dem snabbt.

6. Diplom

- Alla avklarade kurser med möjlighet att visa, ladda ner eller skriva ut.

Start / Min start

1

Min start

2

PÅGÅENDE

Starta eget

6%

Senaste aktivitet: 2025-11-08

Ögonikon

AI - Artificiell intelligens - Grundkurs

40%

Senaste aktivitet: 2024-10-24

Ögonikon

Ledarskap på golvet

12%

Senaste aktivitet: 2024-05-24

Ögonikon

Medarbetarsamtal för chefer och ledare

20%

Senaste aktivitet: 2024-02-12

Ögonikon

6 Sigma White Belt

65%

Senaste aktivitet: 2019-10-21

Ögonikon

DETTA ÄR DINA

Pågående aktiviteter

Här ser du det du påbörjat men ännu inte avslutat.

Visa även dolda

3

MINA GRUPPER

Diploma Group Sverige AB

Öppna

GENVÄGAR

Licenser och köp

Kontouppgifter

4

PLANERADE AKTIVITETER

Aktiva

Det finns inga planerade aktiviteter.

5

BOKMÄRKEN

AI

AI-förordningen - Introduktionskurs

Bokmärkt: 2025-07-01

Ögonikon

LAS

LAS - Lagen om anställningsskydd

Bokmärkt: 2024-08-07

Ögonikon

Incoterms 2020

Incoterms 2020

Bokmärkt: 2024-05-13

Ögonikon

6

DIPLOM

Visa alla

Insulin - subkutan injektion

Genomförd: 2024-03-01

Utskriftsikon

Arkivikon

Ny som chef

Genomförd: 2024-03-01

Utskriftsikon

Arkivikon

Stolt assistent - Introduktion till...

Genomförd: 2023-12-26

Utskriftsikon

Arkivikon

Träning och rörelse för seniorer

Genomförd: 2023-11-28

Utskriftsikon

Arkivikon

Ny som chef

Genomförd: 2023-10-30

Utskriftsikon

Arkivikon

<

1

2

3

>

Vill du gå om en utbildning?

Tips!

Vill du göra om en kurs?

7. Starta om kurs

- Öppna kurssidan och välj **“Starta om kurs”** – då nollställs kursen och du börjar om från början.



Träning och rörelse för seniorer

Förebygg och behandla sjukdomstillstånd



Om kursen

I utbildningen får du som arbetar inom äldreomsorgen lära dig hur du förbättrar hälsan hos dina vårdtagare genom rörelse och träning anpassad för målgruppen. Styrketräning stärker balansen och medför goda effekter på muskelmassa och kondition samt minskar risken för depression, minnessjukdomar och andra sjukdomstillstånd.

Relevanta nyckelord: Träning, Seniorer, Hälsa och träning, Rörelse, Balans och stabilitet, Styrketräning, Konditionsträning, Träningsglädje

I kursen lär du dig

- ✓ Varför är fysisk aktivitet viktigt?
- ✓ Hur träningen för 90+ i Nacka började
- ✓ Hur fungerar träning?
- ✓ Träning som förebygger och behandlar sjukdomstillstånd
- ✓ Risker med träning
- ✓ Sjukdomstillstånd när träning inte är lämplig
- ✓ Bra övningar för äldre
- ✓ Cirkelträning med olika stationer
- ✓ Gymträning med maskiner
- ✓ Boll- och balansträning

7

Träning och rörelse för seniorer

100%

Visa diplom

Repetera

Starta om kurs

Motsvarar en halvdagskurs

17 delmoment

46 min video

4.7/5 (55 Betyg)

Uppdaterad 2026-05-11

Ingår i premium

Vård och omsorg

- Äldreomsorg
- Ergonomi och rörelse

