

Gesundheitssport – Sport mit Älteren

Lehrgangsnummer: ÜL-FB LV6/25
Lerneinheiten: 8
Träger: KSB Nordsachsen e.V.
Kosten: 60 € | Nicht-Sportvereinsmitglied
40 € | Sportvereinsmitglied KSB-SSB

Termin

26.10.2025, 08:30 - 15:30 Uhr

Ort: Sporthalle Förderschulzentrum Torgau
Str. der Jugend (neben Nr. 9), 04860 Torgau
Referent:in: Danny Ziehe

Inhaltliche Schwerpunkte

In dieser Fortbildung werden theoretische Grundlagen für das Training mit Senioren unter Beachtung altersspezifischer Besonderheiten vermittelt. Die Umsetzung in die Praxis wird durch verschiedene Beispiele wie ausdauer- und kraftorientierte Programme, kleine Spiele für Bewegung und Gedächtnis sowie Entspannungsübungen vorgestellt.

Hinweis

Rechnungslegung erfolgt an den Verein. Bitte abweichende Rechnungsanschrift mitteilen.
Die höheren Kosten gelten für Teilnehmende aus Vereinen, die nicht Mitglied im KSB Nordsachsen e.V. sind.

Veranstalter

Kreissportbund Nordsachsen
Leipziger Straße 44
04860 Torgau
Tel. 03421 9689041
Fax 03421 9698028
stephan@ksb-nordsachsen.de
www.ksb-nordsachsen.de