

## 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](mailto:stephan@ksb-nordsachsen.de)  
[www.ksb-nordsachsen.de](http://www.ksb-nordsachsen.de)