

Bewegungsassistent "Sport mit Älteren"

Lehrgangsnummer: FB 04/25
Lerneinheiten: 15
Träger: Kreissportbund Sächsische Schweiz - Osterzgebirge e.V.
Kosten: 135 € | Teilnahmegebühr
90 € | Sportvereinsmitglied KSB-SSB
Anmeldeschluss: 12.09.2025, 00:00 Uhr
Stornofrist: 05.09.2025

Termine

26.09.2025, 17:00 - 21:00 Uhr

Ort: Hotel "Zur Post"
Liebstädter Straße 30, 01796 Pirna

Referent:in: Antje Ullrich

Hinweis:

- Schreibutensilien nach eigenem Bedarf mitbringen!

27.09.2025, 08:00 - 15:30 Uhr

Ort: Turnhalle Zehista
An der Schule 1, 01796 Pirna

Referent:innen: Sabine Herrmann / Antje Ullrich

Hinweis:

- Es wird Sportbekleidung für Indoor benötigt

Inhaltliche Schwerpunkte

- Theoretische Grundlagen zum Sport mit Älteren
- kognitive und koordinative Übungen
- Sturzprophylaxe
- funktionelles Krafttraining mit und ohne Gerät
- Beweglichkeitstraining
- Entspannung und Dehnung

Hinweis

Link zum Teilen: <https://bildungsportal.sport-fuer-sachsen.de/detail-5526>

Es gelten die Allgemeinen Geschäftsbedingungen für Lehrgänge des Kreissportbundes SOE.

Veranstalter

Kreissportbund Sächsische Schweiz – Osterzgebirge

Valentin Herlt

Vereinsberater Aus- und Fortbildung

Kreissportbund Sächsische Schweiz - Osterzgebirge e.V.

Gartenstraße 24

01796 Pirna

Tel.: 03501 / 49190-13

E-Mail: herlt@kreissportbund.net

Web: www.kreissportbund.net