

## 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](mailto:herlt@kreissportbund.net)

Web: [www.kreissportbund.net](http://www.kreissportbund.net)