

Bewegungsassistent "Sport mit Älteren"

Lehrgangsnummer:	FB 05/26
Lerneinheiten:	15
Träger:	Kreissportbund Sächsische Schweiz - Osterzgebirge e.V.
Kosten:	135 € Teilnahmegebühr 90 € Sportvereinsmitglied KSB-SSB
Anmeldeschluss:	04.10.2026, 00:00 Uhr
Stornofrist:	04.10.2026

Termine

09.10.2026, 17:00 - 21:00 Uhr

Ort:	Hotel "Zur Post" Liebstädter Straße 30, 01796 Pirna
Referent:in:	Antje Ullrich
Hinweis:	Schreibutensilien nach eigenem Bedarf mitbringen!

10.10.2026, 08:00 - 15:30 Uhr

Ort:	Turnhalle Zehista An der Schule 1, 01796 Pirna
Referent:in:	Antje Ullrich
Hinweis:	Es wird Sportbekleidung für Indoor benötigt

Inhaltliche Schwerpunkte

Ältere Menschen auf ihrem Weg zu mehr Beweglichkeit, Sicherheit und Lebensfreude zu begleiten, ist eine bereichernde Aufgabe. Gleichzeitig stellt sie uns vor besondere Fragen: Welche Übungen sind geeignet? Wie motiviere ich behutsam, ohne zu überfordern? Wie kann Bewegung helfen, Selbstständigkeit und Wohlbefinden zu erhalten oder vielleicht sogar zurückzugewinnen?

In dieser Kompaktfortbildung erhalten Sie fundiertes Wissen, um ältere Menschen sicher, einfühlsam und wirkungsvoll in Bewegung zu begleiten. Entdecken Sie, wie schon kleine Impulse zu mehr Wohlbefinden, Sicherheit und Lebensqualität beitragen können und wie Sie als Bewegungsassistent motivierend zur Seite stehen können.

Die Fortbildung richtet sich an Menschen, die gerne helfen, begleiten und bewegen, unabhängig davon, ob Sie bereits Erfahrung im Sport mit Älteren haben. Wenn Sie Freude daran haben, Ältere auf ihrem Weg zu mehr Aktivität zu unterstützen, sind Sie herzlich willkommen.

Im Mittelpunkt stehen praxisnahe Inhalte, die Sie direkt in Ihrem Umfeld anwenden können:

- Theoretische Grundlagen zum Sport mit Älteren
- Kognitive und koordinative Übungen
- Sturzprophylaxe
- Funktionelles Krafttraining mit und ohne Geräte
- Beweglichkeitstraining
- Entspannung und Dehnung

Hinweis

Link zum Teilen: <https://bildungsportal.sport-fuer-sachsen.de/detail-6191>

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