Kurs "Sport mit Älteren"

Lehrgangsnummer:	SmÄ-27
Lerneinheiten:	15
Kosten:	130 € | Nicht-Sportvereinsmitglied
	65 € | Sportvereinsmitglied KSB-SSB
Anmeldeschluss:	16.04.2027, 17:00 Uhr
Stornofrist:	08.04.2027

Termine

23.04.2027, 17:00 - 21:00 Uhr

Ort:	Sportforum Nordanlage
	Am Sportforum 5, 04105 Leipzig

24.04.2027, 08:30 - 17:00 Uhr

Ort:	Sportforum Nordanlage
	Am Sportforum 5, 04105 Leipzig

Inhaltliche Schwerpunkte

Bewegung kennt kein Alter - zielgerichtet Trainieren mit Älteren
Variantenreiches Training verbunden mit den wesentlichen Schwerpunkten für die Erhaltung der Selbständigkeit des älteren Menschen - das ist der Schwerpunkt der zweitägigen Fortbildung. Die Bewegungsangebote reichen dabei vom funktionellen Krafttraining als Zirkeltraining, über ein Übungsprogramm mit dem Redondoball Plus, eine Einführung in das Thema Beckenbodentraining bis zu entspannenden kleine Ritualen aus dem Qi Gong zur Verbesserung der Körperhaltung, der Förderung des Gleichgewichts und der Gelenkgesundheit. Spielerische Angebote zur Förderung von Bewegungen und Denken runden das Programm ab. Somit können bestehende Stundenprofile kreativ bereichert und die Wahrnehmung der Teilnehmenden neu herausgefordert werden.

Hinweis

Die Plätze werden entsprechend des Eingangs der Anmeldungen vergeben. Reservierungen sind nicht möglich. Sportvereinsmitglieder im ausrichtenden KSB/SSB (=Stadtsportbund Leipzig e.V.) zahlen 65,00 €. Personen, die nicht in einem Verein im Stadtsportbund Leipzig e.V. Mitglied sind, zahlen 130,00 €.
Nach Eingang erfolgt die Versendung der Anmeldebestätigung (inkl. Kontodaten, Zahlungsziel sowie Kursplan) in der Regel per E-Mail. Wird die Mindestteilnehmerzahl von 15 nicht erreicht, erhalten Sie rechtzeitig eine Absage des Kurses.
Der Kurs richtet sich insbesondere an Übungsleiter- und Trainer*innen von Seniorensportgruppen sowie Fachkräfte in Seniorenbegegnungsstätten und Senioreneinrichtungen.
Sie erhalten eine Teilnahmebescheinigung, diese berechtigt zur Verlängerung (15 LE) der Lizenz Übungsleiter/in-C sportartübergreifender Breitensport.

Veranstalter

Stadtsportbund Leipzig

Stadtsportbund Leipzig e.V.
Goyastraße 2 d
04105 Leipzig
Tel.: 0341-3089460
E-Mail: bildung@ssb-leipzig.de