

KURS „SPORT MIT ÄLTEREN“

Daten des Kurses	Freitag 28. März 2025 17.00 – 21.00 Uhr Samstag 29. März 2025 8.30 – 17.30 Uhr
Kursumfang	insgesamt 15 Lerneinheiten à 45 Minuten
Kursgebühr	55,00 €* zu zahlen per Überweisung bis zum individuellen Zahlungsziel <small>* für Teilnehmer*innen aus Mitgliedsvereinen des SSBL, Externe nach Rücksprache</small> Der Beitrag wird nicht zurückgezahlt, wenn es nach einer Absage durch den Teilnehmenden keinen Nachrücker gibt oder wenn der Teilnehmende vor Abschluss des Kurses fehlt bzw. ihn vorzeitig beendet.
Bescheinigung	Nach Teilnahme am Kurs erhalten Sie eine Teilnahmebescheinigung über die absolvierten Lerneinheiten. Diese wird zur Verlängerung der Lizenz ÜL-C Breitensport anerkannt.
Referentin	Sabrina Schwittay Sporttherapeutin
Kursort	Nordanlage Sportforum Leipzig Am Sportform 5 04105 Leipzig Seminarraum von Judo- und Leichtathletikhalle (Ausschilderung in der Halle folgen) Kostenfreie Parkmöglichkeiten sind vorhanden.
Kursmaterial	In der Kursgebühr ist ein Handout inbegriffen.
Versorgung	Während des Kurses sind folgende Versorgungsleistungen inkludiert: Mineralwasser, Kaffee, Tee sowie ein Mittagsimbiss am Samstag.

KURSIHALT

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 Bewegung zu Musik, eine Einführung in das Thema Beckenbodentraining bis zu entspannenden kleinen Ritualen und Übungen zur 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. Theoretische Grundlagen untermauern das neue Wissen.

KONTAKTDATEN VERANSTALTER

Stadtsportbund Leipzig e.V.
Goyastraße 2 d | 04105 Leipzig
www.ssb-leipzig.de/leistungen/aus- und-weiterbildung

IHRE ANSPRECHPARTNERIN

Katja Pausch
Referentin Sportentwicklung
✉ pausch@ssb-leipzig.de | ☎ 0341 308946-16 | 📠 0341 308946-19