

## Ausschreibung

# Aufbaumodul Übungsleiter B Breitensport Profil Erwachsene/Ältere, Schwerpunkt: Ältere / Lehrgangs-Nr. 251003101901 - 60 UE

<b>Termin</b>	21.10.2025 ab 17:00 Uhr bis 14.11.2025 17:00 Uhr
<b>Teile</b>	Teil 1 - Online 4 UE 21.10.2025 17:00 - 21.10.2025 20:00 Teil 2 - Online: 3 UE 28.10.2025 18:00 - 28.10.2025 20:15 Teil 3 - Präsenz + Prüfung: 53 UE 09.11.2025 - 14.11.2025
<b>Meldeschluss</b>	17.09.2025
<b>Ort</b>	präsenz: Sportschule Oberhaching, Im Loh 2, 82041 Oberhaching online: Zoom
<b>Kosten</b>	BTV-Mitgliedsvereine: 695,00 Euro / Sonstige: 795,00 Euro
<b>Mindestalter</b>	18
<b>Zul.voraussetzungen</b>	gültige 1. Lizenzstufe
<b>Inhalt</b>	Die Ausbildung stellt die Qualifizierung von Trainern/Übungsleitern sicher, die Bewegungsangebote für ältere Menschen im Verein anbieten wollen. Aufbauend auf den bereits vorhandenen Qualifikationen und Erfahrungen, wird durch die fachlichen Lernziele eine Weiterentwicklung der Kompetenz im Sport für Ältere angestrebt. In der Ausbildung werden folgende Themen in Theorie und Praxis behandelt: Altersgerechtes Kraft- und Stabilisationstraining mit und ohne Zusatzgeräte, sensomotorisches Training, Osteoporose-Prävention, Training im Fitnessstudio oder in der Turnhalle, Balancetraining, Mobilisationstraining zum Beweglichkeitserhalt von Wirbelsäule und Gelenken, Koordinationstraining sowie altersgerechtes Ausdauertraining. Dazu gehören: Walking, Aerobic 50+, Tänze, Körperwahrnehmung und Entspannung. Ein zusätzlicher Themenbereich bildet die altersgerechte Ernährung. Die Theorie wird teilweise online über Zoom geschult.
<b>Sonstiges</b>	Bitte Nordic Walking Stöcke mitnehmen, falls vorhanden.
<b>Ansprechpartner</b>	Ursula Bauer
<b>Lizenzverlängerung</b>	keine

**Anmeldung**

über unsere Homepage  
[Lehrgangssuche \(btv-turnen.de\)](https://btv-turnen.de)