

## Ausschreibung

# Seniorenlehrgang "Sport für Ältere" - Bewegung trotz(t) Alter / Lehrgangs-Nr. 266203102001 - 8 UE

<b>Termin</b>	14.03.2026
<b>Meldeschluss</b>	28.02.2026
<b>Ort</b>	Bekanntgabe folgt, N. N., 00000 N. N.
<b>Kosten</b>	BTV-Mitgliedsvereine: 65,00 Euro / Sonstige: 97,50 Euro
<b>Mindestalter</b>	16
<b>Zul.voraussetzungen</b>	keine
<b>Inhalt</b>	<p>1. Altersgerechtes Ausdauertraining durch Nordic Walking: Einführung in die Praxis. Nordic Walking ist als <b>Ausdauersport</b> auch für Menschen geeignet, die sich nach längerer Pause wieder sportlich betätigen möchten. Auch für Menschen mit Knie- und Rückenproblemen ist das Gehen mit zwei Stöcken geeignet und ist dabei ein effektives Ganzkörpertraining. NW verbessert neben der Koordination, die Muskelkraft und den Gleichgewichtssinn. Somit dient es auch der Sturzprophylaxe, die für ältere Menschen besonders wichtig ist.</p> <p>2. Balance und Gleichgewichtstraining: Mit und ohne Material, in der Turnhalle und außen auf dem Sportplatz wird das Gleichgewicht und die Balance verbessert. Dies trägt dazu bei Gangsicherheit zu verbessern oder Unsicherheiten vorzubeugen. Durch gezieltes Propriozeptions-Training ist es möglich, das Gleichgewicht zu stabilisieren und so die Mobilität und Lebensqualität im Alter zu erhalten.</p> <p>3. Körperwahrnehmung und passendes Stretching: Unterschiedlichen Methoden der Wahrnehmungsverbesserung und Stretching in verschiedenen Ausgangstellungen runden das Thema ab. Sowohl das eine als auch das andere sind im Alter besonders wichtig, um die Beweglichkeit zu erhalten und Verletzungen vorzubeugen. Durch regelmäßiges Dehnen und gezielte Wahrnehmungsübungen können ältere Menschen ihre Flexibilität verbessern, Schmerzen lindern und ihre Körperhaltung positiv beeinflussen.</p>
<b>Sonstiges</b>	Bitte eigene Nordic Walking Stöcke mitbringen, falls vorhanden.
<b>Lizenzverlängerung</b>	ÜL C Allround-Fitness Trainer C Breitensport Fitness und Gesundheit, Schwerpunkt Erwachsene ÜL B Breitensport Sport in der Prävention Qualitätssiegel Pluspunkt Gesundheit/Sport pro Gesundheit ÜL B Profil Erwachsene/Ältere Schwerpunkt Ältere BLSV ÜL C Breitensport Profil Erwachsene/Ältere BLSV ÜL C Breitensport Profil Kinder/Jugendliche
<b>Ansprechpartner</b>	Christiane Emrich-Kindler, Claudia Feiler, Dr. Peter Kindler
<b>Anmeldung</b>	über unsere Homepage <a href="https://www.btv-turnen.de/lehrgangssuche">Lehrgangssuche (btv-turnen.de)</a>

telefonisch: oder  
per Mail: [tanja.duerbeck@btv-turnen.de](mailto:tanja.duerbeck@btv-turnen.de)