

Aktiv & Vital: Fit bleiben ab 45 – mit Herz, Kraft und Haltung

07.10.2025 | Erstellt von Myra Eichner

Mit zunehmendem Alter verändern sich die Anforderungen an Bewegung, Training und Regeneration. Umso wichtiger ist es, aktiv zu bleiben, Kraft und Beweglichkeit zu erhalten und dabei die Freude an Bewegung zu fördern. Der Lehrgang „Aktiv & Vital: Fit bleiben ab 45“ greift genau diese Themen auf und zeigt praxisnah, wie gezieltes Training zu einem vitalen, gesunden Lebensstil beitragen kann – sowohl für Übungsleitende selbst als auch für deren Teilnehmende.



Vom 18. bis 19. November findet ein Lehrgang zum Thema "Aktiv & Vital: Fit bleiben ab 45" an der Landessportschule Sachsen-Anhalt in Osterburg statt.

(© Canva)

Die zweitägige Fortbildung findet vom **18.–19. November 2025** an der **Landessportschule Sachsen-Anhalt in Osterburg** statt. Sie richtet sich an Übungsleitende, die ihre eigene Fitness stärken und neue Impulse für die Gestaltung von Bewegungsangeboten im Verein mitnehmen möchten.

Im Mittelpunkt stehen **alltagstaugliche Trainingsmethoden** für **Kraft, Ausdauer und**

Beweglichkeit, mit und ohne Geräte. Vermittelt werden unter anderem isometrische Übungen mit dem eigenen Körpergewicht, abwechslungsreiche Cardioformen sowie aktuelle Ansätze für ein gesundes, aktives Älterwerden.

Neben den praktischen Einheiten bietet der Lehrgang Raum für Erfahrungsaustausch und fachlichen Dialog. Er verbindet **Praxis, Wissen und Motivation** und liefert wertvolle Ideen für moderne, zielgruppengerechte Sportangebote für die „reife Jugend“.

Freie Plätze sind verfügbar: [Hier geht's zur Anmeldung](#).

Die Teilnahmegebühr beträgt 85€ und die Veranstaltung ist mit 15 Lerneinheiten zur Verlängerung der ÜL C und B Lizenzen anerkannt (Profile des LSB).