

# Senioren für Senioren - Fit und aktiv im Alter

11.03.2024 | Erstellt von Lucas Kesterke

In den Monaten April bis Juni 2024 eröffnet sich wieder eine tolle Gelegenheit für alle sportbegeisterten Menschen ab 50 Jahren. Der seit Jahren sehr beliebte und oft früh ausgebuchte Übungsleiter\*innen-Lehrgang „Senioren für Senioren“ an der Landessportschule Sachsen-Anhalt in Osterburg steht an. Für die für AOK-Mitglieder subventionierte Ausbildung ist der 15. April 2024 Anmeldeschluss.



ÜL-Ausbildung "Von Senioren für Senioren"  
(© iStock/AOK Sachsen-Anhalt)

Das Programm der ÜL-Ausbildung „Senioren für Senioren“ erstreckt sich über insgesamt 120 Lerneinheiten, aufgeteilt auf drei Lehrgangsböcke. Teilnehmende lernen die Grundlagen der Trainingsgestaltung und -planung und werden als kompetente Übungsleitende für Seniorensportgruppen qualifiziert.

Die Termine im Überblick:

Teil 1: 22. bis 26. April 2024

Teil 2: 13. bis 17. Mai 2024

Teil 3: 03. bis 07. Juni 2024

Die Teilnehmer\*innen schließen den Lehrgang erfolgreich mit der begehrten DOSB-Übungsleiter\*innen C sportartübergreifender Breitensport-Lizenz und dem Profil Erwachsenen/Ältere ab. Damit stehen viele Möglichkeiten offen, um selbstständig Seniorensportgruppen zu leiten, Übungsstunden professionell zu planen und die Inhalte optimal auf die Bedürfnisse ihrer Trainingsgruppe anzupassen.

Die Teilnahmegebühr von 100€ für Mitglieder im Sportverein und 200€ für Nichtmitglieder umfasst die Teilnahme am Lehrgang, Übernachtung und Verpflegung während der gesamten Dauer. Eine besondere Unterstützung bietet die AOK Sachsen-Anhalt: AOK-Mitglieder erhalten einen Rabatt von 50 Euro auf ihre Teilnahmegebühr.

[Hier geht's direkt zur Anmeldung:](#)