

# Sport und Bewegung mit älteren Menschen bei Hitze – Der erste Selbstlernkurs für Übungsleitende

21.04.2026 | Erstellt von Myra Eichner

**Die Zahl heißer Tage in Deutschland nimmt spürbar zu – und damit auch die gesundheitlichen Risiken für ältere Menschen. Gerade Sportvereine stehen vor der Herausforderung, Bewegungsangebote auch bei hohen Temperaturen sicher, verantwortungsvoll und gesundheitsorientiert zu gestalten. Um Vereine, Übungsleitende und Trainer\*innen gezielt zu unterstützen, bieten wir – gefördert durch den DOSB und das Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit – ab sofort das Selbstlernmodul „Sport und Bewegung mit älteren Menschen bei Hitze“ für Übungsleitungen an.**



(© DOSB)

## **Sport und Bewegung mit älteren Menschen bei Hitze – Der erste Selbstlernkurs für Übungsleitende**

Die Zahl heißer Tage in Deutschland nimmt spürbar zu – und damit auch die gesundheitlichen Risiken für ältere Menschen. Gerade Sportvereine stehen vor der Herausforderung, Bewegungsangebote auch bei hohen Temperaturen sicher, verantwortungsvoll und gesundheitsorientiert zu gestalten.

Um Vereine, Übungsleitende und Trainer\*innen gezielt zu unterstützen, bieten wir – gefördert durch den DOSB und das Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit – ab sofort das Selbstlernmodul „**Sport und Bewegung mit älteren Menschen bei Hitze**“ für Übungsleitungen an.

### **Mehr Sicherheit im Trainingsalltag bei hohen Temperaturen**

Ziel ist es, Übungsleitende und Trainer\*innen dabei zu unterstützen:

- gesundheitliche Risiken frühzeitig zu erkennen,
- präventive Maßnahmen wirksam umzusetzen,
- Trainingsangebote temperaturangepasst zu planen,
- und Hitzeschutzmaßnahmen sicher in den Vereinsalltag zu integrieren.

### **Kompakt, flexibel und praxisnah**

- Der Selbstlernkurs umfasst zwei Lerneinheiten à 45 Minuten
- Es kann zeit- und ortsunabhängig absolviert werden.

### **Der Kurs beinhaltet:**

- interaktive Videos
- Multiple-Choice-Fragen zur Lernkontrolle
- praxisorientierte Aufgabenformate wie Blogbeiträge

Nach Abschluss des Moduls kennen Übungsleitende und Trainer\*innen konkrete Anpassungsmöglichkeiten für ihre Sport- und Bewegungsangebote, können ihre Entscheidungen fachlich begründen und sorgen durch gezielte Aufklärung für zusätzliche Sicherheit bei ihren Teilnehmenden.

[?HIER](#) geht es zur Lehrgangsausschreibung und Anmeldung. Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme!