

# Übungsleiterausbildung: Seniorensport im Aufwind

13.06.2024 | Erstellt von Lucas Kesterke

Sportangebote für ältere Menschen werden immer beliebter. Der Vereinssport steht vor der Herausforderung, spezielle Bewegungsprogramme für Seniorinnen und Senioren zu entwickeln, um deren Fitness zu verbessern. Seit einigen Jahren führt der LSB Sachsen-Anhalt deshalb die Übungsleiterausbildung „Senioren für Senioren“ durch. Zwölf Personen aus vier Bundesländern nahmen von April bis Juni 2024 an der dreiteiligen Ausbildung an der Landessportschule Sachsen-Anhalt teil und erhielten am Ende ihre DOSB-Lizenz.



Die neu ausgebildeten Übungsleitenden hatten viel Spaß beim Lizenzwerb.  
(© LSB Sachsen-Anhalt)

Der Lehrgang richtete sich speziell an die Altersgruppe ab 50 Jahren und vermittelte die Grundlagen der Trainingsgestaltung und -planung. Ziel war es, die Teilnehmenden zu befähigen, selbstständig Seniorensportgruppen anzuleiten, Übungsstunden fachgerecht zu planen und die Trainingsinhalte auf die Bedürfnisse ihrer Gruppen anzupassen.

## Positives Feedback der Teilnehmenden

Michael Marx vom Polizeisportverein Rostock war von den Inhalten begeistert: „Ich kann den Lehrgang nur weiterempfehlen. Innerhalb von nur drei Monaten habe ich meine DOSB-Lizenz erhalten. Besonders gut gefallen hat mir die inhaltliche Begleitung durch die wechselnden Referenten, so auch aus dem juristischen Bereich. Durch die fachliche Expertise und die Arbeit in der Gruppe habe ich viel mitnehmen können. Nun fühle ich mich gut vorbereitet und möchte mich in meinem Heimatverein für den Seniorensport einsetzen.“

### **Dank an die AOK Sachsen-Anhalt**

Ein besonderer Dank gilt der AOK Sachsen-Anhalt für ihre Unterstützung. Gemeinsam mit dem Landessportbund teilt die AOK das Ziel, die Prävention in der Zielgruppe der Senioren zu stärken. Jeder Teilnehmende erhielt von der AOK Sachsen-Anhalt eine Sporttasche mit verschiedenen Sportmaterialien, die sie in Zukunft bei der Anleitung von Sportgruppen begleiten wird.

Im September bietet der LSB mit dem Mehrtageslehrgang „Aktiv(er)leben für Ältere“ weitere Impulse für die Sportpraxis in den Vereinen an.