

# Wichtiger Beitrag zur Förderung des Seniorensports

17.09.2024 | Erstellt von Lucas Kesterke

**Immer mehr ältere Menschen erkennen, dass Bewegung der Schlüssel zu einem gesunden und erfüllten Leben ist. Doch wie bleibt man auch im höheren Alter fit und aktiv? Genau diese Frage stand im Mittelpunkt des Lehrgangs „Aktiv(er)leben für Ältere“, der vom 3. bis 6. September 2024 an der Landessportschule Sachsen-Anhalt in Osterburg stattfand. Mit dabei waren 42 Teilnehmende im Alter von 52 bis 87 Jahren.**



Gemeinsam aktiv: Übungsleiter\*innen lernen neue Trainingsmethoden für den Seniorensport (© LSB Sachsen-Anhalt)

Der Seniorensport gewinnt in Sachsen-Anhalt immer mehr an Bedeutung. In einer alternden Gesellschaft wird es immer wichtiger, den Erhalt der körperlichen Fitness, die Vorbeugung von gesundheitlichen Beschwerden und das Ausgleichen körperlicher Defizite zu unterstützen. Mit diesem Lehrgang wird gezielt auf die Bedürfnisse älterer Menschen eingegangen und praxisnahe Lösungen für die Vereinsarbeit vermittelt.

**Vielseitiges Workshopangebot für Übungsleiter\*innen**

Die Teilnehmenden nutzten die Veranstaltung, um sich über neue Methoden und Techniken im Seniorensport zu informieren und diese in ihre eigenen Sportgruppen zu integrieren. „Ich nutze diese Veranstaltung, um als Übungsleiterin auf dem Laufenden zu bleiben. Davon profitieren dann auch meine Sportgruppen. Außerdem freue ich mich auf den Austausch mit den Damen, die wie ich seit vielen Jahren nach Osterburg kommen“, sagte Karin, eine Übungsleiterin aus Halle. Das umfangreiche Programm umfasste zwölf Workshoprunden zu verschiedenen Themen. Diese Vielfalt an Themen ermöglichte es den Teilnehmerinnen, neue Impulse für ihre Arbeit im Seniorensport zu gewinnen und das Gelernte in ihren Vereinen umzusetzen.

### **Ergänzende Aktivfreizeiten und fachkundige Betreuung**

Neben den Workshops wurden den Teilnehmerinnen auch zusätzliche Aktivfreizeiten angeboten, wie Schwimmen, Kegeln und Bowling sowie ein Ausflug in die Hansestadt Osterburg. Für die fachliche Unterstützung sorgten erfahrene Referent\*innen, darunter eine Mentaltrainerin, ein Life-Kinetik-Trainer, eine Seniorentanzleiterin, eine Yogatrainerin, eine Outdoortrainerin und ein Diplom-Sportlehrer. Der Lehrgang hat gezeigt, wie wichtig es ist, sich kontinuierlich fortzubilden und neue Trends im Sport zu erkennen und umzusetzen. Die Teilnehmerinnen kehren mit frischen Ideen und gestärkter Motivation in ihre Vereine zurück, um dort einen aktiven Beitrag zur Förderung der Gesundheit und Lebensqualität älterer Menschen zu leisten.