

# ÜL-B - Fortbildung

## „Bewegung 60 +-Kraft, Koordination und Sturzprophylaxe im Alter“

Der Lehrgang vermittelt theoretische Grundlagen und praxisorientierte Inhalte zur Planung und Durchführung gesundheitsorientierter Trainingsangebote für Menschen ab 60 Jahren mit dem Schwerpunkt Kraft- und Koordinationstraining. Ziel ist es, die Selbstständigkeit, Sturzprophylaxe und Lebensqualität älterer Menschen durch gezieltes Training zu fördern.

Da es sich um eine **Fortbildung für die B-Lizenz** handelt, können Übungsleiter/innen-C dann teilnehmen, wenn 10 Tage vor Lehrgangsbeginn noch freie Plätze vorhanden sind. Eine Anmeldung sollte bei Interesse frühzeitig erfolgen.

Die Teilnehmer/innen werden gebeten, ihren Getränkebedarf selbstständig zu decken. Eine Eingangsbestätigung der Anmeldung erfolgt nicht. Die Teilnehmer/innen werden einige Tage vor dem Lehrgang per Email über letzte Details informiert.

Referent/in:	Sonja Heeg, Rotenburg
Lehrgangsleitung:	Hella Rosenbrock, Tarmstedt
Zielgruppe:	Übungsleiter/innen-B sowie ggf. ÜI-C (Die Teilnehmerzahl ist aus organisatorischen Gründen auf 20 begrenzt)
Datum:	Samstag: 11.April.2026
Anmeldeschluss:	Freitag: 03.04.2026
Uhrzeit:	10:00-14:00 Uhr / 5 LE werden für die ÜI-B Prävention zur Verlängerung anerkannt
Ort:	27367 Hellwege, Ahauser Str. 33 (Sporthalle)
Kosten:	20,00 € werden per Lastschrift eingezogen
Veranstalter:	KreisSportBund Rotenburg e.V. für die Sportregion Osterholz-Rotenburg-Verden
Anmeldung /Kontakt:	Hella Rosenbrock Sportreferentin für Bildung KreisSportBund Rotenburg e.V. Molkereistraße 30, 27404 Zeven Tel.04281 / 1811 E-Mail: anmeldung@ksb-rotenburg.de  Link: <a href="https://lsbni.it4sport.de/seminar/show#detail/621FD987-0E49-451F-9AC3-19126BE1A664">https://lsbni.it4sport.de/seminar/show#detail/621FD987-0E49-451F-9AC3-19126BE1A664</a>