



ÜBUNGSLEITER:IN BEWEGT INS ALTER



19.09. - 21.09.2025 Basismodul
03.10. - 05.10.2025 Spezialmodul
25.10.2025 Praktischer Lehrauftritt



Freitag ab 16:00 Uhr
Samstag und Sonntag ganztägig (08.30 - ca. 16:30 Uhr)



Treietstraße 17b, 6833 Klaus, Mittelschule Klaus



Niklas Achberger
n.achberger@sportunion-vlb.g.at
0664 / 60 613 807

In Kooperation mit „Sicheres Vorarlberg“ wird allen Interessierten die Möglichkeit geboten, eine Senioren Übungsleiter:in-Ausbildung zu absolvieren. Diese befähigt die Teilnehmer:innen im Seniorensport als Kurs- und Übungsleiter:in tätig zu sein.

Nur mit Bewegung ist es möglich, im Alter fit und mobil zu bleiben. Mit einem spezifischen Training wird Kraft, Beweglichkeit und Ausdauer aufrechterhalten. Eine besondere Koordinationsschulung dient als Sturzprophylaxe und erleichtert die Bewältigung täglicher Hindernisse. Sportliche Betätigung bringt zusätzlich geistige Fitness, soziale Kontakte und Freude in den Alltag.

Nach dem Abschluss des Basismoduls und des Spezialmoduls, inkl. praktischem Lehrauftritt wird das Übungsleiter:in-Zertifikat überreicht und die Teilnehmer:innen können somit ihre eigene Trainingsgruppe leiten.

Zielgruppe: Personen mit und ohne Vorbildung, die Interesse am Seniorensport haben



Für alle Teilnehmer:innen: **KOSTENLOS**

Anmeldung unter: www.sportunion.at/vlbg/anstehende-aus-und-fortbildungen

