

Inserat Übungsleiter*innen Suche über die Gemeindezeitung

Übungsleiter*in bzw. Trainer*in für Bewegungseinheiten für die Generation 60 PLUS gesucht!

Die SPORTUNION Steiermark und die Gemeinden im Bezirk Südoststeiermark suchen Personen, die ab März 2025 längerfristig vielseitige Bewegungseinheit/en (Gesundheitssport, koordinativ usw.) für die Generation 60 plus aufbauen und übernehmen möchten.

Die Personen sollten selbst bewegungsorientiert sein, gerne mit Menschen „arbeiten“ und ev. bereits Kenntnisse im Abhalten von Bewegungsstunden mitbringen.

Über die SPORTUNION Steiermark besteht für diese Personen die Möglichkeit eine **Übungsleiter*innen-Ausbildung zum Thema Seniorensport kostenfrei** zu besuchen.

Termin: 31. 1. – 02. 02. 2025 in Studenzen

Bei Interesse melden Sie sich für weitere Informationen bitte bei der SPORTUNION Steiermark, Jenny Vollmann, Tel. 0676 / 82 14 16 58 oder beim Verein oder am Gemeindeamt xxxxxx Tel.: xxxxxxxxxxxx

Kostenfreie Übungsleiter*innenausbildung für Senior*innensport von 31. 1. – 02. 02. 2025 in Studenzen

Die ältere Generation möglichst lange bewegt und fit zu halten - das ist die Zielsetzung des Projekts „Aktiv & bewegt älter“ der **SPORTUNION Steiermark und des Steirischen Seniorenbundes** mit Unterstützung des Gesundheitsressorts des Landes Steiermark.

Gerade Bewegung und Sport im Alter tragen dazu bei, gesund zu bleiben. Regelmäßig betrieben wirken sie den Abbau- und Alterungsprozessen im Körper aktiv entgegen!

Für wöchentliche Bewegungsangebote für die Generation 60+ braucht es vor allem auch qualifizierte Trainer*innen in den Gemeinden und Sportvereinen etc.

Dazu gibt es im Jänner/Februar 2025 die Möglichkeit, interessierte Personen zur/m Übungsleiter*in für Senior*innensport kostenfrei ausbilden zu lassen!

Anmeldungen bitte unter https://sportunion-akademie.at/content/SPORTUNION_Akademie/ausbildungen/uebungsleiterinnen/st25117-uebungsleiterin_seniorensport/2644

Bei Interesse oder weitere Informationen, melden Sie sich bitte bei der SPORTUNION Steiermark, Jenny Vollmann, Tel. 0676 / 82 14 16 58.

Stundenplan Spezialmodul Übungsleiter*in Seniorensport

Rüsthause Freiwillige Feuerwehr, Studenzen 22, 8322 Studenzen

Freitag, 31. Jänner 2025			
14.00-15.30	Schwungvoll Starten	Marlies Groß	Aufenthaltsraum
15.30-16.15	Fit ins hohe Alter - warum Training und Krankheiten des Alters kein Widerspruch sind	Marlies Groß	Aufenthaltsraum
16.15-16.30	Pause		
16.30-19.00	Aktiv & beweglich	Marlies Groß	Bewegungsraum
Samstag, 01. Februar 2025			
09.00-10.30	Tanzen ab der Lebensmitte	Regina Paszicsnyek	Bewegungsraum
10.30-12.30	Kognitives & Koordinatives Training	Marlies Groß	Bewegungsraum
12.30-13.30	Mittagspause		
13.30-16.00	Kraftvoll & sicher	Marlies Groß	Bewegungsraum
16.00-17.30	Entspannung	Marlies Groß	Bewegungsraum
Sonntag, 02 Februar 2025			
09.00-10.00	Mobility - fit für den Alltag	Marlies Groß	Bewegungsraum
10.00-12.00	Sesselgymnastik	Marlies Groß	Bewegungsraum
12.00-13.00	Mittagspause		
13.00-14.30	Spielerisches Bewegen	Marlies Groß	Bewegungsraum
14.30-17.30	Krafttraining für Senioren - ein wichtiger Beitrag für Gesundheit und Lebensqualität	Georg Mrkvicka	Bewegungsraum
Prüfung: Freitag, 14. Februar 2025			
16.00-20.00	Prüfung - Lehrauftritte	Marlies Groß	Turnsaal