



## Kursleiter/in Senioren

Sie führen motivierende und gesundheitsfördernde Bewegungsprogramme für Senioren durch und begeistern diese interessante und immer größer werdende Zielgruppe für einen aktiven Lebensstil. Sie planen und erstellen Seniorenkurskonzepte in Theorie und Praxis.

 vor Ort

★★★★ Aufbauqualifikation

### Ziel

Der Lehrgang „Kursleiter/in Senioren“ qualifiziert die Teilnehmer, unter Berücksichtigung physischer und psychischer Veränderungen im Alterungsprozess, Gruppentrainingsstunden für Senioren zwischen 65 und 85 Jahren eigenständig zu planen, zu organisieren und durchzuführen. Nach Abschluss des Lehrgangs sind die Lehrgangsteilnehmer in der Lage, die immer größer werdende Zielgruppe kompetent und verantwortungsbewusst in Sport- und Bewegungsprogrammen anzuleiten und für einen aktiven Lebensstil zu begeistern.

### Berufliche Qualifikationsstufe

Fernstudien-DQR-Stufe 4; Aufbauqualifikation  
Die Ausbildung führt zum Erwerb von Kenntnissen, die zur Berufsaufnahme befähigen bzw. einen Berufswechsel vorbereiten.

### Zielgruppe/Vorbildung

Der Lehrgang richtet sich an Gruppentrainer, die bereits über grundlegende trainingswissenschaftliche sowie funktionell-anatomische Grundkenntnisse in Theorie und Praxis verfügen und ihr Wissen im Themenfeld des gruppenspezifischen Gruppentrainings mit Senioren ausbauen wollen.

Die BSA-Basisqualifikation „Gruppentrainer/in-B-Lizenz“ oder eine vergleichbare Vorbildung wird empfohlen.

### Beschreibung

Laut Statistischem Bundesamt wird bis zum Jahr 2060 bereits jeder Dritte mindestens 65 Jahre alt sein und es werden doppelt so viele 70-Jährige leben, wie Kinder geboren werden.

Eine aktive Lebens- und Freizeitgestaltung in Form von Sport erfreut sich bei Senioren einer immer größeren Beliebtheit. Kursleiter müssen umfassend geschult sein, um diesen Kundenkreis optimal betreuen zu können. Im Lehrgang werden die sportmedizinischen und pädagogischen Grundlagen für das Training mit Senioren in der Theorie vermittelt und in der Praxis durch verschiedene Beispiele wie ausdauer- und kraftorientierte Programme, kleine Spiele und Entspannungsübungen umgesetzt. Des Weiteren werden die Konzeption und Organisation von Kurskonzepten und offenen Kursen thematisiert.

### Empfohlene Weiterbildungen

(Ergänzend zu dem hier beschriebenen Lehrgang)

- Trainer/in für präventives Rückentraining
- Kommunikationstrainer/in
- Kursleiter/in Rückenschule

### Inhalte

(Auszug aus den Inhalten. Die vollständigen Beschreibungen finden Sie unter [bsa-akademie.de](http://bsa-akademie.de).)

1. Die Zielgruppe
  - Alter, Altern und Altersbilder
  - Gesundheitsverständnis im Alter
  - Bedeutung körperlicher Aktivität für die Gesundheit im Alter
2. Sportmedizinische Aspekte für das Training mit Senioren
  - Physiologische Veränderungen im Alterungsprozess
  - Veränderungen und Training der sportmotorischen Fähigkeiten im Alter
  - Gehäuft auftretende Erkrankungen im Alter
  - Risikoabklärung
3. Pädagogische Aspekte für das Training mit Senioren
  - Motive und Barrieren im Seniorentaining
  - Ziele und Inhalte des Trainings im Alter
  - Didaktik und Methodik
  - Pädagogische Tipps für die Praxis
4. Inhalte für das Training mit Senioren
  - Kleine Spiele
  - Bewegungsgeschichten
  - Ausdauerorientierte Programme
  - Kraftorientierte Programme
  - Entspannung
5. Konzeption und Organisation von Seniorenkursen
  - Kurskonzepte
  - Offene Kurse
  - Lehrproben

### Abschluss

Kursleiter/in Senioren

### Anerkennung

Staatlich geprüft und zugelassen  
ZFU-Nr. 7236111

### Dauer

3 Monate mit 2 Tagen Präsenzphase



### Gebühr

- 448,00 EUR in 1 Rate
- oder monatlich 123,00 EUR in 4 Raten; gesamt: 492,00 EUR

**Preisvorteil nutzen: bis zu 20 % (Seite 146)**  
**Förderung möglich (Seite 146)**

### Termine/Anmeldung

QR-Code scannen



### Prüfung

#### Zulassung

- Teilnahme an der Präsenzphase
- Hospitationsnachweis über 10 Stunden (Nachweisvorlage wird zur Verfügung gestellt)

### Art

Lehrprobe