Fitness und Gesundheit Ältere

„HEUTE BEWEGT – MORGEN MOBIL“

Bewegung ist in jedem Alter wichtig – doch gerade im fortgeschrittenen Lebensabschnitt entscheidet sie maßgeblich über Lebensqualität, Selbstständigkeit und Wohlbefinden. Unsere Fortbildungen richten sich an alle, die mit älteren Menschen arbeiten oder selbst aktiv bleiben wollen. Ziel ist es, praxisnahes Wissen und bewährte Übungen zu vermitteln, die Kraft, Beweglichkeit, Gleichgewicht und Ausdauer fördern.
Unter dem Motto „Heute bewegt – morgen mobil“ verbinden wir aktuelle wissenschaftliche Erkenntnisse mit ansprechenden Trainingsmethoden, die leicht in Alltag und Gruppenarbeit integriert werden können. Teilnehmer lernen, wie sie Bewegungseinheiten sicher und motivierend gestalten, typische Einschränkungen berücksichtigen und Freude an Aktivität wecken – für mehr Gesundheit, weniger Stürze und ein aktives Leben bis ins hohe Alter.

Alle Fortbildungen Fitness und Gesundheit Ältere können zur Lizenzverlängerung folgender Lizenzen angerechnet werden:

- Übungsleiter C Turnen allgemein
- Trainer C Breitensport Fitness und Gesundheit Erwachsene
- Trainer C Breitensport Fitness und Gesundheit Ältere
- Trainer C Breitensport Fitness und Gesundheit Natursport Winter
- Trainer C Breitensport Fitness und Gesundheit Natursport Sommer
- Trainer C Breitensport Fitness-Aerobic
- Trainer C Breitensport Wandern
- Übungsleiter B Sport in der Prävention (alle Profile)

VITALITÄT IM ALTER – VIELSEITIGES BEWEGUNGSTRAINING FÜR SENIOREN

L-264010 | 25.02.–27.02.2026 | Sportschule Schöneck

Lerne ein Bewegungstraining kennen, das neuronale Vernetzungen fördert und somit direkt die Koordinations- und Leistungsfähigkeit verbessert. Durch gezielte Übungen wird die Muskulatur, die die Hüfte stärkt, effektiv trainiert. Das Intervalltraining ermöglicht eine individuelle Gestaltungsmöglichkeit zur Steigerung von Kraft und Ausdauer. In dieser Fortbildung gibt es zahlreiche Ideen, um die Vereinsstunden abwechslungsreich und effektiv zu gestalten.

Inhalte u.a.:

- Neuronales Bewegungstraining
- Starke Hüfte – gesunder Rücken
- Intervall-Stationstraining
- Ausdauer verbessern – auch im Alter
- Bauchmuskeln und Beckenboden
- LineDance

Teilnahmegebühr: 120 Euro (inkl. Übernachtung und Verpflegung)
Bildungszeitgesetz: Nein
Umfang: 20 Lerneinheiten
Referenten: BTB-Referententeam

Foto: BTB-Archiv

HIRN BRAUCHT BEWEGUNG – BEWEGUNG BRAUCHT HIRN

L-264020 | 11.03.–13.03.2026 | Sportschule Steinbach

Sport und Bewegung können die Hirnfunktion positiv beeinflussen. Damit einhergehend wird die kognitive Leistungsfähigkeit gesteigert. Schon ein kurzes, körperliches Training kann die Gedächtniszentren des Gehirns fitter machen, genau wie unsere Muskeln. Ob mit vielfältigen Koordinationsübungen, im Bewegungsspiel oder durch Tanzen: Bewegung regt nicht nur die Durchblutung in den Muskeln und im Gehirn an, es verbessert auch die Hirnaktivität insgesamt und ist somit die bestmögliche Prävention für kognitive Erkrankungen im Alterungsprozess.

Inhalte u.a.:

- MAT: Denken und Bewegen
- Spielerisches Training der Ausdauer, Kraft, Koordination
- Seniorentanz und LineDance

Teilnahmegebühr: 120 Euro (inkl. Übernachtung und Verpflegung)
Bildungszeitgesetz: Nein
Umfang: 20 Lerneinheiten
Referenten: BTB-Referententeam

BOOMER IN BEWEGUNG

L-264030 | 15.06.–17.06.2026 | Sportschule Steinbach

Mit dem Eintritt in den Ruhestand beginnt ein neuer Lebensabschnitt – endlich Zeit! Zeit für sich selbst, Zeit für mehr Bewegung! Ein abwechslungsreicher Mix zeigt Ideen, um Best Ager kreativ und effektiv in Bewegung zu bringen. Ob drinnen oder draußen, hier wird körperliche Aktivität mit Spaß verbunden, auch außerhalb der Halle.

Inhalte u.a.:

- Spielerisch fit
- Outdoor-fit
- Mobility und Stretch

Teilnahmegebühr: 120 Euro (inkl. Übernachtung und Verpflegung)
Bildungszeitgesetz: Nein
Umfang: 20 Lerneinheiten
Referenten: BTB-Referententeam

LUFT SCHNAPPEN – BEWEGUNGSIDEEN FÜR DRINNEN UND DRAUSSEN

L-264040 | 23.09.–25.09.2026 | Sportschule Steinbach

Pluspunkt Gesundheit
DEUTSCHER TURNER-BUND
PRÄVENTIONSGEPRÜFT

Einfach mal raus aus der Halle, rein in die Natur! Diese Fortbildung verbindet Bewegung, Regeneration und Naturerleben auf ganzheitliche Weise. Entdecke den Erholungswert der Natur und erfahre, was Waldbaden wirklich bedeutet. Kreative Ideen für Spiel- und Turnplätze im Freien sowie Walking-Varianten mit verschiedenen Kleingeräten bieten vielfältige Anregungen, Regenerationsmöglichkeiten und sinnliches Erleben. Ein ideenreicher Lehrgang für Körper, Geist und Seele.
Integriert ist die Schulung für das standardisierte DTB-Kurskonzept „Funktional trainieren in Kraft und Ausdauer/Outdoor". Das Konzept wurde von der Zentralen Prüfstelle Prävention (ZPP) ausgezeichnet. Übungsleiter mit der 2. Lizenzstufe B-Prävention können diesen Kurs in einem DTB-Verein nach §20 SGB V anbieten. Unabhängig von Kooperationen mit den Krankenkassen lassen sich die Inhalte auch gut in bereits bestehenden Vereinsstunden integrieren oder können als Grundlage für Einsteigerkurse dienen, weshalb die Fortbildung auch für C-Lizenzinhaber geeignet ist.

Teilnahmegebühr: 120 Euro
(inkl. Übernachtung und Verpflegung)
Bildungszeitgesetz: Nein
Umfang: 20 Lerneinheiten
Referenten: BTB-Referententeam

100 WERDEN LEICHT GEMACHT

L-264050 | 09.11.–11.11.2026 | Sportschule Schöneck

Die Lebensqualität wird an der Selbständigkeit gemessen. Durch Bewegung kann die Lebensqualität bis ins hohe Alter erhalten bleiben, um somit lange fit und selbstständig zu bleiben. Ein vielseitiges Repertoire für Übungsstunden mit Hochaltrigen wird in diesem Lehrgang vorgestellt. Der Fokus liegt auf Stuhlgymnastik, Tanzen im Sitzen und dem gezielten Einsatz von Handgeräten. Es geht um mehr als Bewegung – es geht um Lebensfreude, Teilhabe und Lebensqualität.

Teilnahmegebühr: 120 Euro
(inkl. Übernachtung und Verpflegung)
Bildungszeitgesetz: Nein
Umfang: 20 Lerneinheiten
Referenten: BTB-Referententeam

VITALITÄT IM ALTER

L-274010 | 22.02.–24.02.2027 | Sportschule Schöneck

Wie bleibe ich im Alter fit und vital? Ein Potpourri an Übungen fordert und fördert Körper und Geist ganzheitlich. Abwechslungsreiches Intervalltraining für Kraft und Ausdauer fordert heraus. Neuromuskuläres Training schärft Koordination und Reaktionsfähigkeit. LineDance und Erlebnistanz zeigen Freude an und mit der Bewegung mit Musik, Gemeinschaft und Spaß.

Teilnahmegebühr: 120 Euro
(inkl. Übernachtung und Verpflegung)
Bildungszeitgesetz: Nein
Umfang: 20 Lerneinheiten
Referenten: BTB-Referententeam

EASY MIX

L-274020 | 15.03.–17.03.2027 | Sportschule Steinbach

„Easy Mix“ bietet ein vielseitiges Repertoire für den Sport mit Älteren von Stationstraining über Krafttraining bis hin zur Sturzprophylaxe – alles auf einem moderaten Niveau, flexibel einsetzbar und mit diversen Levelmöglichkeiten. Der perfekte Mix für mehr Mobilität, mehr Sicherheit und nicht zuletzt mehr Freude an Bewegung.

Teilnahmegebühr: 120 Euro
(inkl. Übernachtung und Verpflegung)
Bildungszeitgesetz: Nein
Umfang: 20 Lerneinheiten
Referenten: BTB-Referententeam