



„Übungsleiterausbildung Seniorensport

 10. - 11. Oktober und 17. - 18. Oktober 2026

Prüfungstag: 24. Oktober 2026

 jeweils 09:00 - 12:30 und 13:30 - 17:00 Uhr

 SPORTUNION Ried im Innkreis, Griesgasse 8, 4910 Ried im Innkreis

 Interessierte und sportbegeisterte Personen die in Zukunft als Übungsleiter Seniorensportgruppen leiten möchten

 Claudia Schallauer, Gabriela Randakova und Kristina Hatzinger

Gezielte Bewegungsförderung im späteren Erwachsenenalter hat für die Lebensqualität eine enorme Bedeutung. Neben der Förderung der Gesundheit werden soziale Kontakte gefördert und so Selbstbewusstsein und Wohlbefinden gesteigert.

Die Inhalte der Ausbildung bestehen aus Kernkompetenzen für Übungsleiter und dem notwendigen Handwerkszeug bewegte Prävention mit älteren Menschen durch zu führen. Neben theoretischen Inputs wird vor allem viel in der Praxis gearbeitet. Es stehen Themenschwerpunkte, wie Ausdauertraining, Krafttraining und Koordinationstraining mit Senioren ebenso, wie Spezialthemen, wie Sturzprävention oder Seniorentanz am Programm.

Anmeldung an: sport@ooe-seniorenbund.at oder 0723/775311-1

in Kooperation



Verrechnung für ÖÖSB & SPORTUNION Mitglieder nach tatsächlichen Kosten nach der 1/3 Regelung des ÖÖ Seniorenbundes Richtpreis ca. EUR 400,00; Nicht-Mitglieder + EUR 100; inkludiert Kursgebühr, Kursunterlagen und Zertifikat
Meldeschluss: 4. Oktober 2026

Stundenplan Übungsleiterausbildung Seniorensport

Veranstaltungsort: SPORTUNION Ried im Innkreis, Griesgasse 8, 4910 Ried im Innkreis

Datum	10.10.2026	11.10.2026	17.10.2026	18.10.2026	24.10.2026
Uhrzeit	09:00 – 12:30	09:00 – 12:30	09:00 – 12:30	09:00 – 12:30	09:00 – 12:30
Referent	Claudia Schallauer	Gabriela Randakova	Kristina Hatzinger, MSc.	Kristina Hatzinger, MSc.	Claudia Schallauer
Thema	Allgemeine theoretische Grundkenntnisse	Wirbelsäulengymnastik - Theorie und Praxis - Mobilisation und Beweglichkeitstraining	Theoretische Grundlagen zum Krafttraining mit Senioren. Theoriegeleitete Praxis	Krafttraining mit Senioren in der Praxis Teil 2	Gleichgewichtstraining mit Senioren - praktische Übungen zum proaktiven Gleichgewicht
Uhrzeit	13:30 – 17:00	13:30 – 17:00	13:30 – 17:00	13:30 – 17:00	13:30 – 17:00
Referent	Claudia Schallauer	Gabriela Randakova	Kristina Hatzinger, MSc.	Gabriela Randakova	Claudia Schallauer
Thema	Gleichgewichtstraining mit Senioren - theoretische Grundlagen und Praxis des kontinuierlichen und reaktiven Gleichgewichts	Wirbelsäulengymnastik - Theorie und Praxis - Stabilisation und Rumpfkraftigung	Krafttraining mit Senioren in der Praxis Teil 1	Seniorentanz in Theorie und Praxis	Lehrauftritte

Ich nehme am Übungsleiterkurs 2026 teil.

Austragungsort: 4910 Ried i. I., Griesgasse 8

Termin: 10./11. Oktober, 17./18. Oktober und 24. Oktober 2026

Zeit: jeweils 09:00 - 12:30 und 13:30 - 17:00

Name: Vorname:

geb. am:

Tel.Nr.: e-mail:

Anschrift:

Verein: OÖ Seniorenbund/Ortsgruppe

Ärztliches Attest

Herr/Frau:

geb. am:

wohnhafte in:

wurde heute in meiner Ordination untersucht und ist sowohl physisch als auch psychisch
gesund zu bezeichnen und daher für oa. Kurs geeignet.

Es konnten keine ansteckenden Krankheiten festgestellt werden.

Datum:

Unterschrift:

Wichtig: Das ärztliche Attest darf zum Zeitpunkt der Eignungsprüfung nicht älter als 6 Monate sein!

Bestätigung

Ich bin damit einverstanden, dass Obgenannte/Obgenannter den obangeführten Kurs besucht
und die Ortsgruppe/Bezirksleitung wird je 1/3 der gesamten Kurskosten (ges. € 249,--)
übernehmen.

.....
Unterschrift der/des Obfrau/Obmannes

.....
Unterschr. des Bezirksobm./Bezirkssportreferenten

Ich verpflichte mich, für die nächsten Jahre für den Seniorenbund zu arbeiten,
ansonsten sind die Kurskosten rückzuzahlen.

.....
Datum

.....
Unterschrift

**Dieses Formular ist bitte ausgefüllt und unterschrieben an
die Landesleitung des OÖ Seniorenbundes, 4020 Linz,
Obere Donaulände 7, senden.
sport@ooe-seniorenbund.at**