



## „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](mailto: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  
des 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. L., 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: .....

wohnhaft 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 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**