



Einladung

Das Amt für Kultur, Bildung und Soziales (KuBuS) der Stadtverwaltung Viernheim veranstaltet mit dem Sportkreis Bergstraße und dem Isb-Hessen eine Übungsleiter-Fortbildungsmaßnahme mit nachstehendem Thema:

Kraft- und Gleichgewichtstraining für Ältere

Möchten Sie die Mobilität und Selbstständigkeit Ihrer Teilnehmer:innen im Alltag erhalten und verbessern? Unser speziell auf Senioren zugeschnittenes Kraft- und Gleichgewichtstraining bietet die Möglichkeit, die Muskulatur zu stärken und die Balance zu schulen, wodurch das Sturzrisiko effektiv reduziert wird. Ziel ist es, dass Senior:innen bis ins hohe Alter gesund, kraftvoll und vital bleiben. Das Training kombiniert sanftes Krafttraining mit und ohne Kleingeräte, ergänzt durch Gleichgewichtsübungen. Die Teilnehmer:innen lernen, ihre Körperhaltung und Standfestigkeit besser wahrzunehmen und erhalten einfache Übungen für den Alltag. Spielerische Methoden fördern den Spaß in der Gruppe und motivieren zur aktiven Teilnahme. Zudem erfahren die Teilnehmenden, wie sie kurze Kräfteinheiten problemlos in ihren Alltag integrieren können. Erleben Sie, wie geistige Fitness und körperliche Sicherheit Hand in Hand gehen und so die Lebensqualität Ihrer Senior:innen nachhaltig steigern!

Referentin:	Christine Oehme-Gourgues
Teilnehmer/-innen:	Übungsleiterinnen/Übungsleiter, Trainerinnen/Trainer und Interessierte
Termin:	11. April 2026, 10 – 17 Uhr
Ort:	Altes Kino, Ludwigstr. 23, 68519 Viernheim
Teiln.-Gebühren:	50,- Euro (<i>bitte überweisen - siehe unten</i>)
Max. Teiln.-Zahl:	25
Meldeschluss:	30. März 2026

Kontakt und Anmeldung: Harald Hofmann, Bürgerhaus, Kreuzstr. 2-4, 68519 Viernheim, Mail: Harald.Hofmann@viernheim.de Tel.: 06204/988-407

Die Anmeldung ist erst mit der Überweisung der Teilnehmergebühr auf das Konto des Sportkreis Bergstraße e.V., **IBAN: DE83 5095 1469 0014 0337 02**
BIC: HELADEF1HEP mit dem Vermerk „Lehrgang Kraft-und Gleichgewichtstraining für Ältere“ gültig.

P.S.: Bei der Anmeldung bitte Name und unbedingt den entsprechenden Verein angeben!

**Dieser Lehrgang wird als Lizenzverlängerung anerkannt.
Bitte Sportkleidung, Hallensport-
schuhe und Schreibzeug
mitbringen!**