

Fachwart Sport für Ältere, Heinz Meixner, Obere Kapellenäcker 2, 86720 Nördlingen,
OT Grosselfingen, Tel.: 0172/8504604, heinz.meixner@gmx.de

MANU: 268503102003

Seniorenlehrgang „Sport für Ältere“
Kräftig und Sicher – Lehrgang mit dem Fokus auf Sturzprävention

- Termin:** **Samstag, 10. Oktober 2026**
- Zeit:** 09:00 Uhr – 15:30 Uhr
- Ort:** Wörnitzhalle Harburg, Grasstraße 23, 86655 Harburg/Schwaben
- Lizenzverlängerung:** **Anerkennung von 8 LE/UE zur LZV folgender Lizenzen:**
Übungsleiter C Allround-Fitness,
BLSV-Lizenzen Übungsleiter C Profil „Kinder und Jugendliche“ und
Profil „Erwachsene und Ältere“,
Trainer C Breitensport Fitness und Gesundheit, Schwerpunkt
Erwachsene,
Übungsleiter B Profil Erwachsene / Ältere, Schwerpunkt Ältere
Übungsleiter B Breitensport Sport in der Prävention
- Themen:**
- Koordinative Kräftigung (2UE)
 - Aktiver Rücken (2 UE)
 - Mittagspause (ca. 30 Minuten)
 - Sensormotoriktraining (2UE)
 - Stationstraining zur Sturzprävention (2UE)
- Referentin:** **Michaela Galarus**, Vorsitzende FG Fitness, Aerobic und Trends,
BTV Trainer C Fitness+Aerobic, BTV Step Instructor, BTV Pilates-Kursleiter, Drums Alive-Instructor
- Gebühr:** **45,00 €** (für Teilnehmer, die einem BTV-Mitgliedsverein angehören)
67,50 € (für Teilnehmer, die **keinem** BTV-Mitgliedsverein angehören)
Die Teilnehmergebühren werden mittels SEPA-Lastschrift eingezogen.
- Anmeldung:** über Online-Anmeldportal des Bayerischen Turnverbandes ([Lehrgangssuche](#)). Bei Problemen mit der Anmeldung hilft die Regionalgeschäftsstelle Schwaben weiter:
Karin Saul (karin.Saul@btv-turnen.de), Tel. +49 89 54192309
- Anmeldeschluss:** 02. Oktober 2026
- Bitte mitbringen:** **Matte**
- Lehrgangsleitung:** Heinz Meixner, Adresse siehe oben
- Örtliche Leitung:** Gabriele Mugrauer, Am Grundberg 1, 86655 Harburg
E-Mail: Mugrauer.Siggi@gmx.de
- Verpflegung:** Essen und Getränke bitte selber mitbringen!
- Sonstiges:** Bei zu geringer Teilnehmerzahl behält sich der Veranstalter vor, den Lehrgang abzusagen.

Bitte leitet die Ausschreibung an die dafür zuständigen Übungsleiter und Helfer weiter.
Wir freuen uns über eine zahlreiche Teilnahme und wünschen eine gute Anreise.

Turngau Oberdonau
Heinz Meixner
Fachwart Sport für Ältere

www.turngau-oberdonau.de

Jürgen Frey
Vorsitzender