

Online-Intensivlehrgang Sitzgymnastiktrainer*in

Bewegung sicher anleiten

Der Intensivlehrgang Sitzgymnastiktrainer*in schult Sie, sichere, motivierende und wirksame Bewegungseinheiten im Sitzen zu planen und anzuleiten.

Sie lernen ...

- ✓ Trainingsziele für Senioren mit unterschiedlichen Voraussetzungen zu formulieren
- ✓ Übungen korrekt zu demonstrieren
- ✓ Gruppen souverän zu führen

Ein hoher Praxisanteil macht Sie fit für die direkte Umsetzung im Alltag.

Preis: 837,00 € zzgl. MwSt.

Dauer: 06.10. bis 15.12.2026

Technik: Zoom (nähere Infos in den FAQs)
LIVE mit aktiver Teilnahme, Kamera & Mikrofon

Kleine Gruppe: max. 14 Teilnehmende

Berücksichtigung individueller Fragestellungen
Fachlich fundiertes Hintergrundwissen



Die Dozentin

Daniela Steffen ist seit über 35 Jahren im Gesundheitswesen tätig. Als Physiotherapeutin, Gesundheitsberaterin und Übungsleiterin im Seniorensport verfügt sie über fundierte Fachkenntnisse in Prävention, Rehabilitation und Gesundheitsförderung.

Noch Fragen zur Buchung?

Unter 0231 13016516 oder kontakt@mal-alt-werden.de beantworten wir Ihnen diese gerne!



Module & Termine

Modul 1. Grundlagen und Mobilisation: 06.10.2026

Modul 2. Kondition, Aufwärmen und Dehnen: 13.10.2026

Modul 3. Arme, Nacken- und Schulterbereich: 27.10.2026

Modul 4. Rumpfmuskulatur: 10.11.2026

Modul 5. Gesäß- und Beinmuskeln: 24.11.2026

Modul 6. Koordination und Psychomotorik: 01.12.2026

Modul 7. Trainingspläne und Trainingseinheiten: 08.12.2026

Modul 8. Lehrprobe: 15.12.2026

Die Module umfassen jeweils einen Schultag mit 6 Unterrichtseinheiten zwischen 8.30 und 13.30 Uhr. Zuzüglich Vor- und Nachbereitungszeiten.

Wir freuen uns auf Ihre Online-Anmeldung. Weitere Infos auf:
[mal-alt-werden.de/online-fortbildungen-fuer-betreuungskraefte/
online-intensivlehrgang-sitzgymnastiktrainerin/](https://mal-alt-werden.de/online-fortbildungen-fuer-betreuungskraefte/online-intensivlehrgang-sitzgymnastiktrainerin/)



Online-Intensivlehrgang Sitzgymnastiktrainer*in



FAQ

Sollten noch Fragen offen bleiben, schreiben Sie uns an kontakt@mal-alt-werden.de oder rufen Sie uns an: **0231 13016516**

Brauche ich Vorerfahrung?

Hilfreich sind Basiskenntnisse in der Begleitung von Senioren. Entscheidend ist die Bereitschaft, aktiv anzuleiten und Feedback anzunehmen.

Gibt es eine Prüfung?

Der Abschluss erfolgt über eine Lehrprobe mit strukturiertem Feedback.

Erhalte ich ein Zertifikat?

Ja, nach erfolgreicher Teilnahme erhalten Sie ein Fortbildungs-Zertifikat.

Welche technischen Geräte benötige ich für die Teilnahme?

Die Online-Module finden über Zoom statt. Für eine aktive Teilnahme benötigen Sie, neben einem Computer oder einem Laptop, eine funktionierende Kamera und ein funktionierendes Mikrofon.

Ist eine Ratenzahlung möglich?

Ja, Sie können die Teilnahmegebühr auch in drei Raten zahlen. Geben Sie dazu im Buchungsprozess im rosa Info-Kästchen den Hinweis ein, dass Sie die Ratenzahlung in Anspruch nehmen möchten.

Was ist, wenn ich an einem Tag verhindert bin?

Die Fehlzeiten dürfen maximal 20 % der Gesamtzeit ausmachen.

Kann ich einzelne Module buchen?

Nein, die Fortbildung ist als zusammenhängender Lehrgang konzipiert.

Wie kann ich mich anmelden?

Sie können sich über unser Online-Formular anmelden.

Impressum: Natali Mallek • Mal-alt-werden.de • Heinrich-Kwiatkowski-Str. 9 • 44309 Dortmund
Tel. 0231 13016516 • kontakt@mal-alt-werden.de • USt-IdNr. DE304364762

