

Seniorentra- ining



Bildungsfeuerwerk des BTV

Vorstellung

A background image of a cyclist wearing a helmet and sunglasses, riding a mountain bike on a dirt path. The image is darkened to serve as a background for the text.

Tristan Bechmann

Sportwissenschaftler,
Sporttherapeut und
Dozent

Schwerpunkt: Prehab
und Rehab



Seniorensport

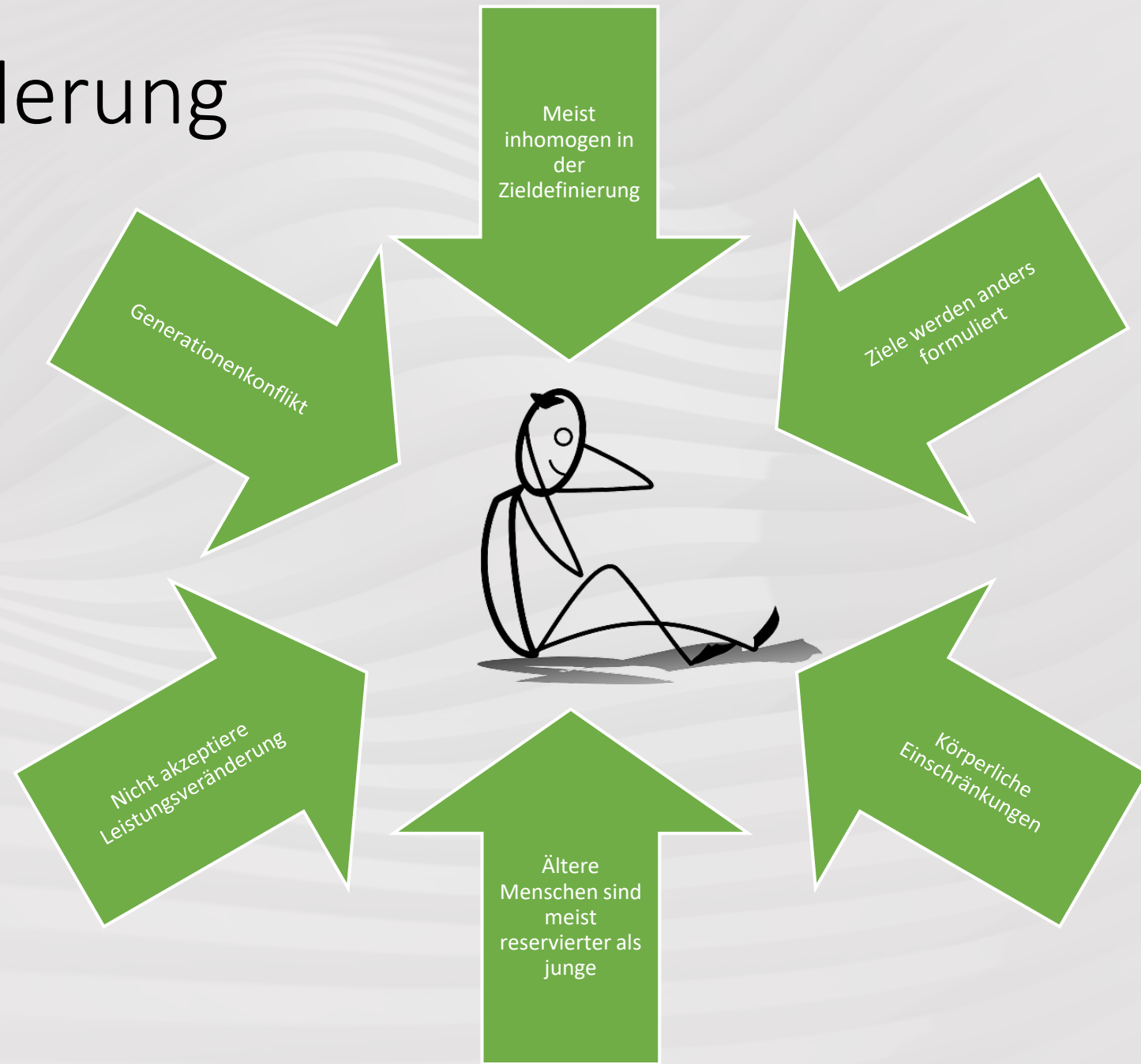
- Bevölkerung wird immer älter
- Aktive Menschen in den älteren Semestern
- Attraktive Zielgruppe für Sportvereine
- Aber auch anspruchsvoller und mit einem erhöhten Rucksack beladen



Warum im Sportverein

- soziale Kontakte
- wohnortnah
- Feste Struktur
- Evtl. auch Aufgabenfindung / Zeitvertreib
- Meist günstig
- Über das gemeinsame Hobby zusammenkommen

Herausforderung



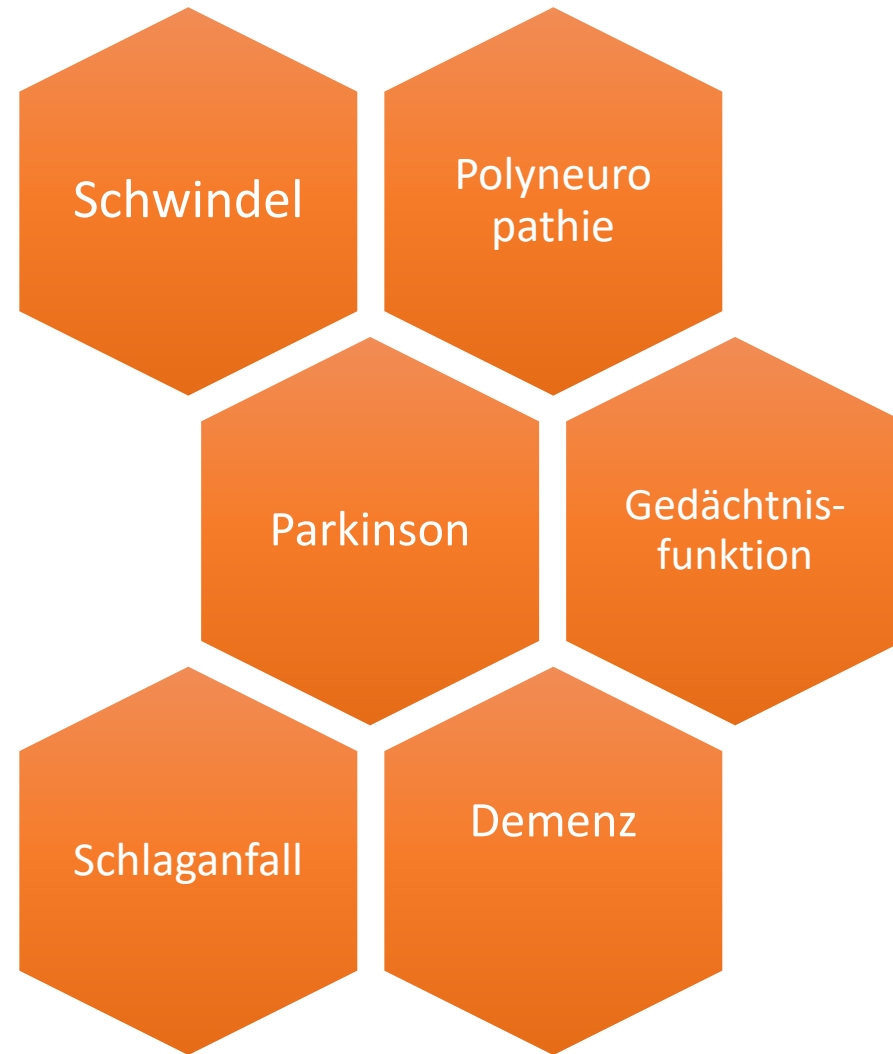
Innere Erkrankungen

Diabetes

Herz-Kreislauf-Erkrankungen

Lunge

Neurologie





Psychologisch

- Depressionen
- Abhängigkeiten (Substanz bezogen)



Orthopädisch

- Erkrankungen der Wirbelsäule
- Arthrose
- Endoprothesen
- Bewegungseinschränkungen
- Sarkopenie
- Osteoporose

Onkologische Erkrankung

Keine Angst vor der Diagnose

Mit dem Arzt absprechen insbesondere bei Chemo

Operationen beachten!

Belastung subjektiv wählen

Port beachten

Als Übungsleiter nicht in Mithaftung nehmen lassen

Gruppe auch nicht als Miterkrankte aktivieren lassen

Integration schaffen



Zusammenfassung

Sport tut gut

Sport ist sowohl als psychische, soziale wie körperliche Seite wichtig

Jedes bisschen ist ein bisschen besser als nichts

Senioren sport soll Spaß machen

Ziel ist die regelmäßige Teilnahme am Sport

Die Einschränkungen müssen berücksichtigt werden, aber sollen nicht das zentrale Thema sein

Literatur

DTB: Sturzprophylaxe-Training

Schüle, K.: Grundlagen der Sport-Bewegungstherapie

Schaller, H-J.: Koordinationstraining für Senioren

Braumann, K-M.: Bewegungstherapie bei internistischen Erkrankungen

Thieme, Elsevier, Urban&Fischer, Springer sind gute Quellen

Weitere Lehrgänge

- PWI: Warm Up am 22.02.2025 in Ottobrunn
- CrossPunch Boxen trifft Functional Fitness 11.10.2025 in Ottobrunn
- Sport und Diabetes am 06.04.2025 in Coburg
- Seniorensport am 07.12.2025 in Coburg

Danke

Danke für die Aufmerksamkeit!

Fragen?

Gern auch unter mail@sport-bechmann.de melden.

