

# Krafttraining mit dem Theraband, Elastiband und Tube (Profil: Haltungs- und Bewegungssystem)

Lehrgangsnummer: ÜLB17  
Lerneinheiten: 8  
Träger: Landessportbund Sachsen  
Kosten: 75 € | Nicht-Sportvereinsmitglied  
55 € | Sportvereinsmitglied  
Stornofrist: 11.07.2025

## Termin

16.08.2025, 09:30 - 17:00 Uhr

Ort: BSV AOK Leipzig  
Anton-Bruckner-Allee 1, 04229 Leipzig  
Referent:in: Kristina Müller

## Inhaltliche Schwerpunkte

- Einsatzmöglichkeiten des Therabandes für Sportgruppen im Verein im Fitnessstudio ( Bauch-Beine-Po, Wirbelsäulengymnastik, Seniorensport oder Fitnesstraining)
- Übungen (in allen Ausgangspositionen) zur Kräftigung des gesamten Körpers
- Partner und Gruppenübungen sowie Erwärmungsmöglichkeiten mit dem Theraband
- Theorie: Übungen hinsichtlich ihrer Funktionalität besprechen
- anatomische Grundkenntnisse

## Hinweis

An- und Abreisezeiten sowie einen Zeitplan für das Seminar finden Sie in Ihrem Buchungssaccount im Bildungsportal unter "Meine Anmeldungen & Details".

Dieser Lehrgang unterliegt den **Stornobedingungen** des Landessportbund Sachsen. Eine Stornierung ist außerhalb der Stornofrist ebenfalls über Ihren Account im Bildungsportal selbst durchzuführen.

## Veranstalter

Landessportbund Sachsen  
Goyastr. 2d  
04105 Leipzig  
[www.sport-fuer-sachsen.de/bildung](http://www.sport-fuer-sachsen.de/bildung)