

## Fortbildung: Funktionsgymnastik mit Kleingeräten und ohne Geräte

Lehrgangsnummer:	F0325
Lerneinheiten:	8
Träger:	StadtSportbund Dresden e.V.
Kosten:	100 €   Nicht-Sportvereinsmitglied 65 €   Sportvereinsmitglied 60 €   Sportvereinsmitglied KSB-SSB
Anmeldeschluss:	24.02.2025, 00:00 Uhr
Stornofrist:	24.02.2025

### Termin

08.03.2025, 09:00 - 16:00 Uhr

Ablauf: Ort: TH der Grundschule Naußlitz Saalhausener Straße 61 in 01159 Dresden

### Inhaltliche Schwerpunkte

Referent: Heiko Brachvogel

Sie möchten Ihre Übungseinheiten abwechslungsreicher und effektiver gestalten? Entdecken Sie neue Ideen und Techniken, um Beweglichkeit, Stabilität und Kraft gezielt zu fördern – für alle Zielgruppen und Altersklassen.

Das erwartet Sie:

- **Übungsbeispiele ohne Geräte:** Lernen Sie, wie Sie mit einfachen Bewegungsabläufen die Muskulatur aktivieren und die Körperhaltung verbessern können.
- **Übungsbeispiele mit Geräten:** Erfahren Sie, wie Sie Kleingeräte wie Therabänder, Gymnastikbälle oder Hanteln kreativ einsetzen, um Ihr Training zu bereichern.
- **Praxisnahe Umsetzung:** Probieren Sie die Übungen direkt aus und verfeinern Sie Ihre Techniken.
- **Anpassung an Zielgruppen:** Erhalten Sie wertvolle Tipps, wie Sie die Übungen individuell an verschiedene Bedürfnisse und Leistungsniveaus anpassen können.

Für wen ist die Fortbildung geeignet? Diese Fortbildung richtet sich an Übungsleiterinnen und Übungsleiter, die ihre Trainingsmethoden erweitern und ihre Teilnehmenden mit neuen Impulsen begeistern möchten – unabhängig von der Sportart.

### Hinweis

#### Preisstaffelung:

- **Niedrigster Preis:** Gilt für Teilnehmer, die Mitglied eines Vereins sind, der Mitglied im StadtSportbund Dresden e.V. ist.
- **Mittlerer Preis:** Gilt für Teilnehmer, deren Verein Mitglied in einem anderen sächsischen Kreis- oder StadtSportbund oder im Landessportbund Sachsen ist.
- **Höchster Preis:** Gilt für Teilnehmer, deren Verein nicht in einem sächsischen Kreis- oder StadtSportbund oder dem Landessportbund Sachsen organisiert ist, sowie für Personen, die nicht Mitglied eines Sportvereins sind.

Bitte bringt **Schreibzeug, Sportsachen und Hallenschuhe** sowie ausreichend Verpflegung und Getränke mit. Jeder Teilnehmer muss separat, über einen eigenen Account oder einen Unteraccount, mit **seinen persönlichen Daten im Bildungsportal angemeldet** werden. Das ist für die Erstellung eines Teilnahmezertifikats zwingend erforderlich. Bei der Anmeldung ist bitte auf die **korrekte Angabe der**

**Rechnungsadresse** zu achten.

Die Lehrgangsgebühr ist nach Rechnungserhalt zu entrichten. Die **Zertifikatsausstellung erfolgt nur nach beglichener Teilnahmegebühr.**

Diese Fortbildung kann mit **8 LE** auf die Lizenzverlängerung (ÜLC) angerechnet werden.

Die Rechnung senden wir Ihnen rechtzeitig vor Lehrgangsbeginn per E-Mail.

Bei Fragen können Sie sich gern mit uns in Verbindung setzen.

## **Veranstalter**

Stadtsportbund Dresden

**StadtSportBund Dresden e.V.**

*Dachverband von rund 355 Sportvereinen und Verbänden*

*Interessenvertreter von circa 127.221 organisierten Sportlern in der Landeshauptstadt Dresden*

Freiberger Straße 31

01067 Dresden

**Ansprechpartnerin: Frau Dr. Romy Ebersbach-Dietz**

Tel. +49 351 212 38 - 34

Fax +49 351 212 38 - 40

E-Mail [r.ebersbach-dietz@ssb-dresden.de](mailto:r.ebersbach-dietz@ssb-dresden.de)

Web [www.ssb-dresden.de](http://www.ssb-dresden.de)