

Fortbildung: Fit im Alter

Lehrgangsnummer:	F1025
Lerneinheiten:	8
Träger:	StadtSportBund Dresden e.V.
Kosten:	100 € Nicht-Sportvereinsmitglied 65 € Sportvereinsmitglied 60 € Sportvereinsmitglied KSB-SSB
Anmeldeschluss:	31.08.2025, 00:00 Uhr
Stornofrist:	31.08.2025

Termin

06.09.2025, 09:00 - 16:00 Uhr

Ort: Turnhalle der Grundschule Naußlitz
Saalhausener Straße 61, 01159 Dresden

Inhaltliche Schwerpunkte

Referentin: Karina Sonntag

Inhalt:

- Besonderheiten beim Sport der Älteren
- Aufbau und Funktion der Wirbelsäule
- Rückenschmerzen und ihre Ursachen
- Übungen für einen schmerzfreien und gesunden Rücken
- Stärkung der Tiefenmuskulatur

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 Rechnungadresse** zu achten.

Die Lehrgangsgebühr ist nach Rechnungserhalt zu entrichten. Die **Zertifikatsaustellung 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

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