

## Funktionelles und rückergerichtetes Training, Stabilisierung und Entspannung

Lehrgangsnummer: ÜL-FB 05-25  
Lerneinheiten: 8  
Träger: Kreissportbund Meißen e.V.  
Kosten: 45 € | Nicht-Sportvereinsmitglied  
40 € | Sportvereinsmitglied  
Stornofrist: 03.04.2025

### Termin

05.04.2025, 09:00 - 16:00 Uhr

Ort: Bewegungsraum Coswig  
Moritzburger Str. 74, 01640 Coswig  
Hinweis: Für Getränke und Mittagsverpflegung ist gesorgt.

### Inhaltliche Schwerpunkte

Themen der Fortbildung sind u.a. Mattentraining und Training mit kleinen Gymnastikbällen bei orthopädischen Problemen, Gleichgewichts- und Stabilisationstraining sowie eine Vielzahl kleiner Koordinationsspiele, Nordic-Walking und Entspannung

### Hinweis

Bitte Sportsachen für drinnen und draußen mitbringen!  
Die Veranstaltung findet im Rahmen des Lizenzlehrganges statt und ist nur bei freier Kapazität verfügbar.  
Es gelten die AGB's des Kreissportbundes Meißen e.V.

### Veranstalter

Kreissportbund Meißen  
Hafenstr. 51  
01662 Meißen  
Tel. +49 3521 798455-0  
Fax. + 49 3521 79845599  
E-Mail: [info@kreissportbund-meissen.de](mailto:info@kreissportbund-meissen.de)  
Internet: <https://www.kreissportbund-meissen.de/>