

## Einführung ins Gerätetraining & Full Body - Effektives Ganzkörpertraining

Lehrgangsnr.: ÜL-FB 12-25  
Lerneinheiten: 8  
Träger: Kreissportbund Meißen e.V.  
Kosten: 45 € | Nicht-Sportvereinsmitglied  
40 € | Sportvereinsmitglied  
Stornofrist: 12.06.2025

### Termin

14.06.2025, 09:00 - 15:30 Uhr

Ort: KAB- Großenhain, Sportstätte des GFC  
Dresdner Str. 35a, 01558 Großenhain  
Hinweis: Für Getränke und Mittagsimbiss ist gesorgt.

### Inhaltliche Schwerpunkte

Die Fortbildung vermittelt praxisnahes Wissen zur richtigen Nutzung von Fitnessgeräten und Kurzhanteln. Teilnehmer lernen, wie sie ein abwechslungsreiches und effektives Ganzkörpertraining gestalten können, das Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit fördert. Ideal für Trainer und Sportbegeisterte, die ihr Wissen über funktionelles Training erweitern möchten.

### Hinweis

Es gelten die AGB's des Kreissportbundes Meißen e.V.  
Bitte Sportsachen mitbringen.

### 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/>