

## Trainergesundheit "Ein Tag für mich"

Lehrgangsnummer: Fortbildung Übungsleiter  
Lerneinheiten: 10  
Träger: Kreissportbund Mittelsachsen e.V.  
Kosten: 60 € | Teilnahmegebühr  
50 € | Sportvereinsmitglied KSB-SSB  
Anmeldeschluss: 19.11.2025, 23:55 Uhr  
Stornofrist: 19.11.2025

### Termin

30.11.2025, 09:00 - 17:00 Uhr

Ort: Ernst-Grube-Sporthalle  
Tschaikowskistraße 2, 09599 Freiberg  
Referent:in: Karina Sonntag

### Inhaltliche Schwerpunkte

- Stress als Motor und Bremse
- Stärkung der eigenen Ressourcen gegen zuviel Stress
- Austausch der Übungsleiter
- gemeinsames Sporteln
- Kooperations-Spiele
- Faszienmassage
- Entspannungsübungen

### Hinweis

Die geringere Teilnahmegebühr (Sportvereinsmitglied KSB-SSB) gilt nur für Mitgliedsvereine des Kreissportbundes Mittelsachsen e.V..

Jeder Teilnehmende muss sich separat, über einen eigenen Account oder einen Unteraccount (bspw. durch einen Vereinsvertreter), mit **seinen persönlichen Daten im Bildungsportal anmelden**. Das ist für die weitere Kommunikation und Zertifikatserstellung zwingend erforderlich. Bei der Anmeldung bitte auf die korrekte Angabe der Rechnungadressen achten. Diese kann im Nachgang nicht mehr geändert werden.

**Es gelten die Allgemeinen Bestimmungen zur Teilnahme an Lehrgängen des KSB Mittelsachsen e.V..**

**Für diesen Lehrgang gelten folgende Stornobedingungen:**

- vom 29. – 15. Tag vor Lehrgangsbeginn: 50% der Lehrgangskosten
- vom 14. – 1. Tag vor Lehrgangsbeginn: 80% der Lehrgangskosten
- Ab Lehrgangsbeginn: 100% der Lehrgangskosten

### Veranstalter

Kreissportbund Mittelsachsen  
Karl-Kegel-Str. 75  
09599 Freiberg  
Tel. +49 . 3731 . 1633340  
Fax +49 . 3731 . 1633349  
kontakt@ksb-mittelsachsen.de

