

## Kompaktseminar zur Übungsleiterlizenz-Verlängerung

Lehrgangsnummer:	FB-66-25 / KM
Lerneinheiten:	15
Träger:	Kreissportbund Bautzen e.V.
Kosten:	80 €   Nicht-Sportvereinsmitglied 50 €   Sportvereinsmitglied
Anmeldeschluss:	13.06.2025, 00:00 Uhr
Stornofrist:	10.06.2025

### Termin

13. - 14.06.2025, 17:00 - 16:00 Uhr

Ort:	Kamenz
Referent:in:	Referententeam Kreissportbund Bautzen
Ablauf:	13.06.2025Freitag17:00 - 21:00Tomogara e.V., Bautzner Str.122, 01917 KamenzKörperhaltung und Gang - muskuläre Dysbalancen erkennen und trainieren14.06.2025Samstag08:00 - 16:00Tomogara e.V., Bautzner Str.122, 01917 KamenzHIIT, Tabata und Co - Hochintensives Training im Rehabilitationssport pro/contra
Hinweis:	Grundsätzlich kann es zu Termin- oder Zeitverschiebungen kommen, worüber die Teilnehmer zeitnah informiert werden.

Eine Anmeldung zur Teilnahme an dieser Fortbildung ist ausschließlich über das Bildungsportal möglich! Jede(r) Teilnehmer\*in muss separat, über einen eigenen Account, mit seinen persönlichen Daten, angemeldet werden. Das ist für die Erstellung des Teilnahmezertifikates zwingend erforderlich. Die Rechnung für die Teilnahme ergeht nach der Fortbildung verbindlich an die bei der Anmeldung angegebenen Rechnungsadresse. Eine kostenfreie Abmeldung/Stornierung der Anmeldung ist bis 3 Tage vor Lehrgangsbeginn möglich.

### Inhaltliche Schwerpunkte

#### Körperhaltung und Gang - muskuläre Dysbalancen erkennen und trainieren

- Analyse der Körperhaltung und des Gangs
- muskuläre Dysbalancen erkennen
- Haltungsschwächen mit den richtigen Übungen entgegenwirken
- Übungen zur Verbesserung des Laufstils

#### HIIT, Tabata & Co - Hochintensives Training im Rehabilitationssport pro/contra

- Überblick Trainingsmethoden
- Hochintensives Training im Rehabilitationssport pro/contra
- Kurzprogramme mit und ohne Gerät

### Hinweis

Am zweiten Seminartag sind lockere Sportkleidung, Turnschuhe (indoor) und eine eigene Pausenversorgung, sowie ausreichend Getränke, mitzubringen.

Die Teilnahme an beiden Lehrgangstagen wird mit 15 Lerneinheiten (LE) zur Verlängerung einer bestehenden Übungsleiter C-Lizenz / Breitensport anerkannt.

**Veranstalter**

Kreissportbund Bautzen  
Postplatz 3  
02625 Bautzen  
Tel.: 03591-270630  
E-Mail: [info@sportbund-bautzen.de](mailto:info@sportbund-bautzen.de)  
Web: [www.sportbund-bautzen.de](http://www.sportbund-bautzen.de)