

Fortbildung: Outdoor-Fitness

Lehrgangsnummer:	F0925
Lerneinheiten:	8
Kosten:	50 € Nicht-Sportvereinsmitglied 35 € Sportvereinsmitglied 30 € Sportvereinsmitglied KSB-SSB
Anmeldeschluss:	27.07.2025, 00:00 Uhr
Stornofrist:	02.08.2025

Termin

16.08.2025, 09:00 - 16:00 Uhr

Ort: DSC-Trainingshalle/Veranstaltungsräume
Magdeburger Str. 12, 01067 Dresden

Inhaltliche Schwerpunkte

In dieser praxisorientierten Fortbildung lernen Sie, wie Sie Outdoor-Fitness erfolgreich gestalten und in Ihr Trainingskonzept integrieren können. Sie erhalten fundierte Kenntnisse zu den folgenden Themen:

- Möglichkeiten von Outdoor-Fitness: Welche Möglichkeiten sind umsetzbar oder an verschiedenen Orten realisierbar?
- Trainingselemente und -methoden: Einsatz von Körpergewicht, Hilfsmitteln, Sportgelegenheiten und natürlichen Gegebenheiten wie Treppen, Stufen, oder Bänke
- Aufbau eines Outdoor-Fitness-Programms: Planung und Strukturierung einer Trainingseinheit
- Nachhaltigkeitsaspekte beim Sport treiben an öffentlichen Orten

Das erwartet Sie:

- Theoretische Aspekte des Outdoor-Trainings, die mittels Trainingselementen und -methoden im Anschluss in die Praxis umgesetzt werden

Für wen ist die Fortbildung geeignet?

- Angehende Übungsleiter, die zusätzliches Wissen für Outdoor-Training erlangen möchten
- Übungsleiter, die beabsichtigen ihre Trainingseinheiten im Bereich Outdoor-Fitness noch besser auszugestalten oder zu optimieren
- Sportbegeisterte und -interessierte, die ein besseres Verständnis für ihr Training in der Natur und an öffentlichen Sportgelegenheiten entwickeln wollen

Die Fortbildung als Studierendenprojekt wird von den dualen Studentinnen des StadtSportBundes Dresden e.V. vorbereitet, konzipiert, geleitet und von Mitarbeiter*innen des SSBD e.V. begleitet.

Hinweis

Bitte kommen Sie in **wettergerechter Sportkleidung** und bringen Sie sich ausreichend **Verpflegung** und **Getränke** mit. Wer ein **Terraband** und/oder **Springseil** zu Hause hat, kann dies gern mitbringen. Schreiben Sie uns, wenn es vorab schon spezifische Fragen oder Wünsche zum Thema gibt.

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)