

## DSA Prüferausbildung\_DRK

Lehrgangsnummer: DSA 0225

Lerneinheiten: 8

Kosten: kostenfrei

### Termine

*15.05.2025, 09:45 - 11:15 Uhr*

Ort: DRK Akademie Sachsen

Ablauf: Theorie

*21.05.2025, 09:45 - 11:15 Uhr*

Ort: DRK Akademie Sachsen

Ablauf: **Praxis in der Schule**

Medizinball 2 kg

Standweitsprung

Seilspringen

Push-Ups/Liegestützen

Crunches/Curl-Ups/Bauchpresse

Triceps-Dips/Beugestütz

*22.05.2025, 13:00 - 15:15 Uhr*

Ablauf: 13:00-14:00 Uhr Werferplatz 19 im Ostragehege

13:30-15:15 Uhr Laufbahn und Weitsprung im Heinz-Steyer-Stadion

2 Kabinen im Stadion

**Praxis**

100 m Sprint

800 m U18

3000m Ü18

Kugelstoßen 4kg\_6kg\_7,26 kg

Wurfball 200g

Weitsprung

Zonenweitsprung

*04.06.2025, 10:30 - 11:15 Uhr*

Ort: DRK Akademie Sachsen

Ablauf: Einweisung Sportabzeichtag

### Inhaltliche Schwerpunkte

Diese Veranstaltung ist NUR für Schülerinnen und Schüler des 1. Ausbildungsjahres der DRK Akademie Sachsen.

### 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)