SPORT Workshop

Lehrgangsnummer:	FÜLC-10-2025
Lerneinheiten:	15
Kosten:	60 € | Teilnahmegebühr
Anmeldeschluss:	03.12.2025, 00:00 Uhr
Stornofrist:	30.11.2025

Termine

05.12.2025, 17:00 - 21:00 Uhr

Referent:in: Stadtsportbund Chemnitz e.V.

06.12.2025, 09:00 - 17:30 Uhr

Referent:in: Stadtsportbund Chemnitz e.V.

Inhaltliche Schwerpunkte

Thema 1: RESILIENZENTWICKLUNG & STRESSREDUKTION

- Sich selbst und sein Umfeld bewusst zu gestalten, ist eine der größten Herausforderungen. Veränderungen erfordern nicht nur Wissen, sondern auch die Fähigkeit, mit Unsicherheiten und Rückschlägen umzugehen. Resilienz hilft, Stabilität zu bewahren und flexibel auf neue Situationen zu reagieren – denn wahre Stärke liegt nicht darin, Schwierigkeiten zu vermeiden, sondern darin, gestärkt aus ihnen hervorzugehen und weiterhin
  zielgerichtet voranzuschreiten.
  Das Ziel des Seminars ist es, Übungsleitenden die Fähigkeit zu vermitteln, ihr eigenes Lebens- und Trainingssystem nachhaltig anzupassen und zu gestalten. Sie werden in der Lage sein, mit Veränderungen und Rückschlägen erfolgreich umzugehen und eine starke, anpassungsfähige Struktur zu entwickeln, die sie und ihr Team in herausfordernden Situationen unterstützt.

Thema 2: TAPEN

- Entdecken Sie die vielseitigen Möglichkeiten des Tapings zur Unterstützung von Therapie, Rehabilitation und Prävention. In unserem praxisorientierten Lehrgang erlernen Sie die wichtigsten Anlagetechniken und deren Anwendung bei unterschiedlichen Beschwerdebildern unter fachkundiger Anleitung. Der Kurs richtet sich an Übungsleiter:innen mit und ohne Vorkenntnisse und soll nach Abschluss einen gezielten Einsatz von Taping ermöglichen.

Thema 3: BEWEGUNG MIT VIELFALT: ATHLETIK TRIFFT YOGA, PILATES & TAI CHI

- Athletiktraining abwechslungsreich und mit einfachen Materialien gestalten. Ausdauer mit Spaß trainieren. Beweglichkeit und Mobilisierung mit Elementen aus Thai Chi, Yoga sowie Pilates kennenlernen. Freut euch auf ein abwechslungsreiches Programm von Auspowern bis Entspannung.

Veranstalter

Stadtsportbund Chemnitz

Stadtsportbund Chemnitz e. V.
Tel. +49 371 495000-40
Fax. + 49 371 495000-49
E-Mail: info@sportbund-chemnitz.de
Internet: http://www.sportbund-chemnitz.de