

»Das große Ziel von Bildung ist nicht Wissen, sondern Handeln«

Herbert Spencer

Liebe Leserinnen und Leser, liebe Interessierte,

Sie halten unser Fort- und Weiterbildungsprogramm für das Jahr 2026 in den Händen. Wir freuen uns, dass wir Ihre Neugier wecken konnten und Ihnen unser Angebot auf den nächsten Seiten präsentieren dürfen.

In gewohnter Weise unterbreiten wir Ihnen vielfältige, praxisorientierte Lernformate, wobei wir uns an der obigen Aussage von Herbert Spencer orientieren. Denn Bildung heißt für uns nicht nur Informationen aufzunehmen, sondern Kompetenzen zu entwickeln, die aktiv im Leben und der Arbeit umgesetzt werden können.

Unter dem Motto „Bildung, die bewegt“ begleiten wir Sie mit qualifizierten Dozentinnen und Dozenten und einer unterstützenden Lernkultur auf Ihrem persönlichen und beruflichen Weg zu mehr Flexibilität, Resilienz und Selbstvertrauen.

Wir laden Sie ein, aktiv dabei zu sein, Fragen zu stellen und sich zu engagieren – denn Entwicklung entsteht dort, wo Wissen in Handeln mündet.

Viel Spaß beim Stöbern und herzliche Grüße



Manfred Haupt
Vorstandsvorsitzender



Sarah Lorenz
Geschäftsführerin/päd. Leiterin

INFORMATIONEN

- 3 | Vorwort
- 6 | Unser Team
- 7 | Allgemeine Informationen
- 8 | Inhouse-Schulungen
- 9 | Unsere Kooperationspartner
- 136 | Allg. Geschäfts- & Teilnahmebedingungen/Impressum
- 138 | Sächsische Gesundheitssportakademie



SPEZIAL

- 10 | Dialog statt Drama – sicher, gelassen und wirkungsvoll kommunizieren **NEU**
- 12 | Grafische Visualisierung **NEU**
- 14 | Kraftort: Wald **NEU**
- 16 | Pädagogik trifft Erfolgspsychologie **NEU**
- 18 | Reden ist Gold – Schweigen kann jeder!
- 20 | Resilienz Training für pädagogisches Personal

PÄDAGOGISCHE BERUFE

- 22 | Bewegungspädagogik für die ganz Kleinen (0–3 Jahre)
- 24 | Biene, Wildbiene und Co.
- 26 | Entspannungstraining für Kinder
- 28 | Entwicklungsförderung durch Achtsamkeit in der Natur
- 30 | Groovy Hort – Klopfen, Trommeln und Bewegung
- 32 | Kinderyoga (Grundkurs)
- 34 | Kinderyoga (Aufbaukurs)
- 36 | Kinderyoga (Intensivkurs) **NEU**
- 38 | Klang – Bewegung – Interaktion
- 40 | Kleine Dinge – große Schätze
- 42 | Kneipp-Gesundheit für Kinder
- 44 | Koordinationsschulung – kunterbunt, vielseitig, grenzenlos
- 46 | Naturwerkstatt: Wald
- 48 | Psychomotorik trifft Kunst
- 50 | Raten, Sehen, Staunen – Experimente für Kinder
- 52 | Ruheinseln: Gelassenheit für Groß und Klein
- 54 | SINNLiche Erfahrungen für die Kleinsten **NEU**
- 56 | Spielerisch stark: Ringen & Raufen im Kindesalter
- 58 | Tai Chi & Qi Gong für Kinder
- 60 | Tänze aus aller Welt **NEU**

- 62 „Zuerst die Faust, dann der Kopf“ – Umgang mit kindlicher Aggression
 64 Winter – mit Kindern natürlich draußen **NEU**

BEWEGUNGSFACHBERUFE

- 66 Aqua Trainer Basic (ZPP) *KddR **NEU**
 68 AROHA® Instructor (Trainerausbildung) *KddR
 70 Atemcoach – Indian Balance® **NEU**
 72 Atemtraining *KddR
 74 Autogenes Training *KddR **NEU**
 76 Beckenbodentraining nach dem WABASKA®-Konzept (ZPP) *KddR
 78 Brain Fit – Gehirnttraining *KddR **NEU**
 80 CardioFit Outdoor – Walking, Jogging (ZPP) *KddR
 82 Demenztrainer: Menschen mit Demenz bewegen
 84 DRUMS ALIVE® Instructor (Trainerausbildung) *KddR
 86 Embodimen *KddRt **NEU**
 88 FaszienFit – Aktive Faszienarbeit *KddR
 90 Functional Fitness Training *KddR
 92 Functional Fitness Training – Aufbaukurs (ZPP)
 94 Functional Outdoor Training *KddR
 96 Functional Outdoor Training – Aufbaukurs (ZPP)
 98 „Klein aber fein“ – Kreativer Einsatz von Kleinsportgeräten im Trainingsalltag *KddR
 100 Mobility Training (ZPP) *KddR
 102 Neurozentriertes Training *KddR
 104 Nordic Walking Trainer Basic (ZPP) *KddR
 106 Nordic Walking – Technikerweiterung Basic *KddR
 108 Nordic Walking Aufbaukurs: „Koordination“ *KddR
 110 Nordic Walking Aufbaukurs: „Aufbautechniken“ *KddR
 112 Nordic Walking Aufbaukurs: „Trainingsmethoden“ *KddR
 114 Pilates Advanced *KddR **NEU**
 116 Pilates für Senioren *KddR **NEU**
 118 Pilates Trainer Basic – Lizenzstufe C (ZPP) *KddR
 120 Progressive Muskelrelaxation *KddR **NEU**
 122 Rücken Fit – Das Präventionskonzept (ZPP) *KddR
 124 RückenXpert – Dein Update zur Fachkraft Rückengesundheit *KddR **NEU**
 126 SeniorFit – Präventionsprogramm für Senioren (ZPP) *KddR
 128 Sturzprävention (ZPP) *KddR
 130 Tai Chi und Qi Gong für die Wirbelsäule *KddR
 132 Tape Kompaktkurs – Kinesiologisches Tape
 134 Waldbaden – Achtsamkeitstraining in der Natur **NEU**



*KddR: Fortbildung ist vom BdR als KddR-Rückenschulrefresher anerkannt

UNSER TEAM

Unsere Geschäftsstelle erreichen Sie unter

Marienallee 14 b
01099 Dresden

Webseite: www.sportbildung-sachsen.de
E-Mail: info@sportbildung-sachsen.de

Alle Fort- und Weiterbildungen sind online über unsere Internetseite buchbar.

Ihre Ansprechpersonen

Sarah Lorenz

Pädagogische Leiterin/Geschäftsführerin
Telefon: 0351 80099-73
sarah.lorenz@sportbildung-sachsen.de

Alexandra Petrahn

Kundenmanagement
Telefon: 0351 80099-73
info@sportbildung-sachsen.de

Anja Bargmann

Pädagogische Mitarbeiterin
Telefon: 0351 80099-56
anja.bargmann@sportbildung-sachsen.de

Torben Kramer

Pädagogischer Mitarbeiter
Telefon: 0351 80099-55
torben.kramer@sportbildung-sachsen.de

Anna Friebe

Pädagogische Mitarbeiterin
Telefon: 0351 80099-54
anna.friebe@sportbildung-sachsen.de

Tina Schulz

Pädagogische Mitarbeiterin
Telefon: 0351 80099-74
tina.schulz@sportbildung-sachsen.de

Förderung für Ihre Weiterbildung

Wer sich heute für seine berufliche Tätigkeit weiterbildet, hat durchaus Chancen auf eine Unterstützung bei der Finanzierung der Weiterbildungskosten. Förderprogramme von Bund und Ländern erleichtern die Finanzierung Ihrer Weiterbildung.

Unter **www.sportbildung-sachsen.de/service/foerdermoeglichkeiten** haben wir für Sie eine Übersicht zu aktuellen Fördermöglichkeiten für Ihre Weiterbildung zusammengestellt.

Gern beraten wir Sie auch persönlich zu Ihren Fördermöglichkeiten. Rufen Sie uns einfach unter der Rufnummer 0351 80099-73 an.

ALLGEMEINE INFORMATIONEN



Zertifizierte Kurskonzepte

Unsere Teilnehmenden genießen den Vorteil einer erleichterten Antragstellung bei der Zertifizierung Ihrer Präventionsangebote bei der Zentralen Prüfstelle Prävention (ZPP). In unseren Fortbildungen werden Sie in das zertifizierte Konzept eingewiesen. Bei der Durchführung müssen Sie sich dann lediglich an die Vorgaben halten, in die Sie von uns eingewiesen wurden.

Es müssen dann **keine Stundenverlaufspläne** und **Teilnehmerunterlagen** von Ihnen erstellt und hochgeladen werden.

Folgende Kurskonzepte sind bereits durch die Zentrale Prüfstelle Prävention (ZPP) zertifiziert:

- Aqua Trainer Basic
- Beckenbodentraining nach dem WABASKA®-Konzept
- CardioFit Outdoor – Walking, Jogging
- Functional Fitness Training – Aufbaukurs
- Functional Outdoor Training – Aufbaukurs
- Mobility Training
- Nordic Walking Trainer Basic
- Pilates Trainer Basic
- Rücken Fit
- Senior Fit
- Sturzprävention

Diese Angebote sind im Heft entsprechend gekennzeichnet.



Zufriedene Teilnehmende

Zufriedene Teilnehmende sind unser wichtigstes Ziel. Das Bildungswerk und sein hoher Qualitätsanspruch sind offiziell durch die TÜV Rheinland Cert GmbH geprüft und zertifiziert worden.



Kurze Wege

Für Lehrgänge am Standort Dresden können bei Bedarf Übernachtungsmöglichkeiten direkt am Lehrgangsort gebucht werden. Die Sportpension Dresden befindet sich in unmittelbarer Nähe zum Seminarzentrum und bietet modern eingerichtete und großzügige Nichtraucherzimmer.

Weitere Informationen erhalten Sie unter www.sportpension-dresden.de. Sie erreichen die Sportpension Dresden unter der Telefonnummer 0351 80099-71.

Bitte beachten Sie, dass Übernachtungskosten nicht im Lehrgangspreis enthalten sind.

INHOUSE-SCHULUNGEN

Sie legen viel Wert auf gut ausgebildete und zufriedene Mitarbeitende?

Durch **Inhouse-Schulungen** bieten wir Ihnen die Möglichkeit, Ihre Anliegen direkt an die Gegebenheiten vor Ort anzupassen und so eine schnelle praktische Umsetzung der Inhalte zu gewährleisten. Dank dieses individuellen Ansatzes können konkrete Fragestellungen aus dem Arbeitsalltag unmittelbar angegangen werden, was einen höheren Praxisbezug und somit eine effektivere Schulung gewährleistet.

- Stark wie ein Baum – Persönlichkeit und Resilienz von Kindern stärken mit der Unterstützung der Natur
- „Zuerst die Faust, dann der Kopf“ – Umgang mit kindlicher Aggression
- Mit Humor den pädagogischen Alltag meistern
- u.v.m. sowie eigene Themenwünsche

Viele unserer pädagogischen Themen orientieren sich am sächsischen Bildungsplan.

Betriebliche Gesundheitsförderung

Durch verschiedene Maßnahmen können die Gesundheit und das Wohlbefinden der Beschäftigten im Unternehmen verbessert und gestärkt werden.

Eine Auswahl an Möglichkeiten:

- Schnupper- und Gesundheitskurse (Firmenfitness), z.B.:
 - Pilates, Faszien Fit, Yoga, Nordic Walking, Outdoor Fitness uvm.
- Gesundheits-/Aktivtage
- Selbstsicher Stress begegnen und tägliche Achtsamkeitspraxis, z.B.:
 - Gesunder Geist, Gesunder Körper – Wanderworkshop
- Teamentwicklung, z.B.:
 - Kommunikation im Team – miteinander statt aneinander vorbei kommunizieren
 - Konflikte wertschätzend erkennen, verstehen und lösen
 - Teamstark durch Resilienz – Gemeinsam wachsen und widerstandsfähig bleiben

Ihre Vorteile auf einen Blick

- Kosten- und Zeitersparnis durch den Wegfall von An- und Abreise
- Praxisanregungen werden an Ort und Stelle mit den Ihnen zur Verfügung stehenden Möglichkeiten umgesetzt
- Gemeinsame (sportliche) Aktivitäten fördern den Teamgeist
- Zufriedene, gesunde und motivierte Beschäftigte sind das Ergebnis

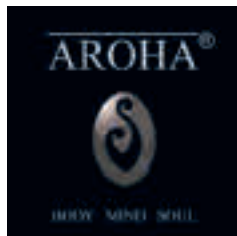
Setzen Sie sich mit Ihren Vorstellungen mit uns in Verbindung. Wir erstellen Ihnen ein entsprechendes Angebot und freuen uns über Ihre Anfrage.

Ihre Ansprechpartnerinnen

Anna Friebe | Telefon 0351 80099-54 | anna.friebe@sportbildung-sachsen.de

Anna Bargmann | Telefon 0351 80099-56 | anja.bargmann@sportbildung-sachsen.de

UNSERE KOOPERATIONSPARTNERSCHAFTEN



DIALOG STATT DRAMA – SICHER, GELASSEN UND WIRKUNGSVOLL KOMMUNIZIEREN

Herausfordernde Gespräche gehören zum Berufsalltag von pädagogischen Fach- und Führungskräften – sei es bei Konflikten, Kritikgesprächen oder sensiblen Themen im Austausch mit Eltern oder Mitarbeitenden. Dieses Seminar vermittelt praxisnah, wie Sie auch in schwierigen Gesprächssituationen souverän, klar und empathisch bleiben.

Das Besondere an diesem Training: Es verbindet fundierte Kommunikationsmethoden mit Ansätzen aus der Erfolgspsychologie. Sie lernen, wie Sie sich mental vorbereiten, innere Klarheit gewinnen, sich emotional stabilisieren und selbst in angespannten Gesprächen lösungsorientiert und professionell kommunizieren. Themen sind u. a. Gesprächsstruktur, aktives Zuhören, wertschätzende Konfrontation, Deeskalation und der Umgang mit Widerstand.

Das Seminar richtet sich an pädagogische Fach- und Führungskräfte, die ihre Gesprächsführung gezielt weiterentwickeln möchten, mit dem Ziel, mehr Sicherheit, Gelassenheit und Wirkung in schwierigen Gesprächssituationen zu erreichen. Für eine konstruktive Zusammenarbeit auf Augenhöhe, auch wenn es herausfordernd wird.

Das dürfen Sie erwarten

- Souveräne Gesprächsführung in herausfordernden beruflichen Situationen
- Praxisnahe Techniken für Klarheit, Empathie und Deeskalation
- Erfolgspsychologische Strategien für innere Stabilität und mentale Vorbereitung
- Professionelle Kommunikation bei Kritik, Konflikten und sensiblen Themen
- Sicherheit und Wirkung in schwierigen Gesprächssituationen gewinnen



Termin: Mi | 10.06.2026
Uhrzeit: 09:00 – 16:30 Uhr

Umfang: 8 LE
Referent: Sören Uhlig | Dresden
Diplompädagoge, Coach und Supervisor
Lehrgangsort: Bildungswerk, Marienallee 14 b, 01099 Dresden
Investition: 84,00 Euro
inkl. Skript und Lehrgangsversorgung

Hinweis: Diese Veranstaltung eignet sich zur Erfüllung der Fortbildungspflicht für pädagogisches Personal im Rahmen des Sächsischen Bildungsplanes.

GRAFISCHE VISUALISIERUNG

Wenn Ihr Vortrag fesselt, bleiben auch die Botschaften im Gedächtnis. Doch reine PowerPoint Präsentationen mit viel Text sorgen oft für Langeweile. Lockern Sie Ihre Präsentation mit selbst gezeichneten Bildern auf, denn ein Bild sagt mehr als tausend Worte. Mit Hilfe von simplen Formen und Symbolen lassen sich Sachverhalte erstaunlich einfach darstellen. Grafische Visualisierung motiviert und weckt Freude am Lernen. Der Mensch denkt und träumt in Bildern und komplexe Inhalte werden mit Hilfe von Bildern deutlich und transparent, neue Lösungsansätze somit greifbar und überzeugend.

Das dürfen Sie erwarten

- Grundlagen der Visualisierung
- Zeichnen mit grafischem Konzept – auf Flipchart und Großpapier
- Figuren und Emotionen einfach zeichnen
- Tipps und Tricks für effektvolle Darstellung
- Aufbau von Bildern – das richtige Arrangement
- Templates, Icons und MAPS
- Bearbeiten Ihrer Fallbeispiele

Zielgruppe

- Lehrende in der Aus- und Weiterbildung jeglicher Fachrichtung

KRAFTORT: WALD

Gesundheit und Widerstandskraft im Alltag durch achtsame Naturerfahrungen nachhaltig stärken

Die Natur mit ihrer regenerativen Kraft bietet einen perfekten Rahmen, die täglichen Herausforderungen des beruflichen und privaten Lebens gelassener zu meistern.

In dieser Fortbildung wird Grundlagenwissen zu Stress und Stressbewältigung mit Selbsterfahrung und Methoden der Achtsamkeit zur Stressbewältigung kombiniert.

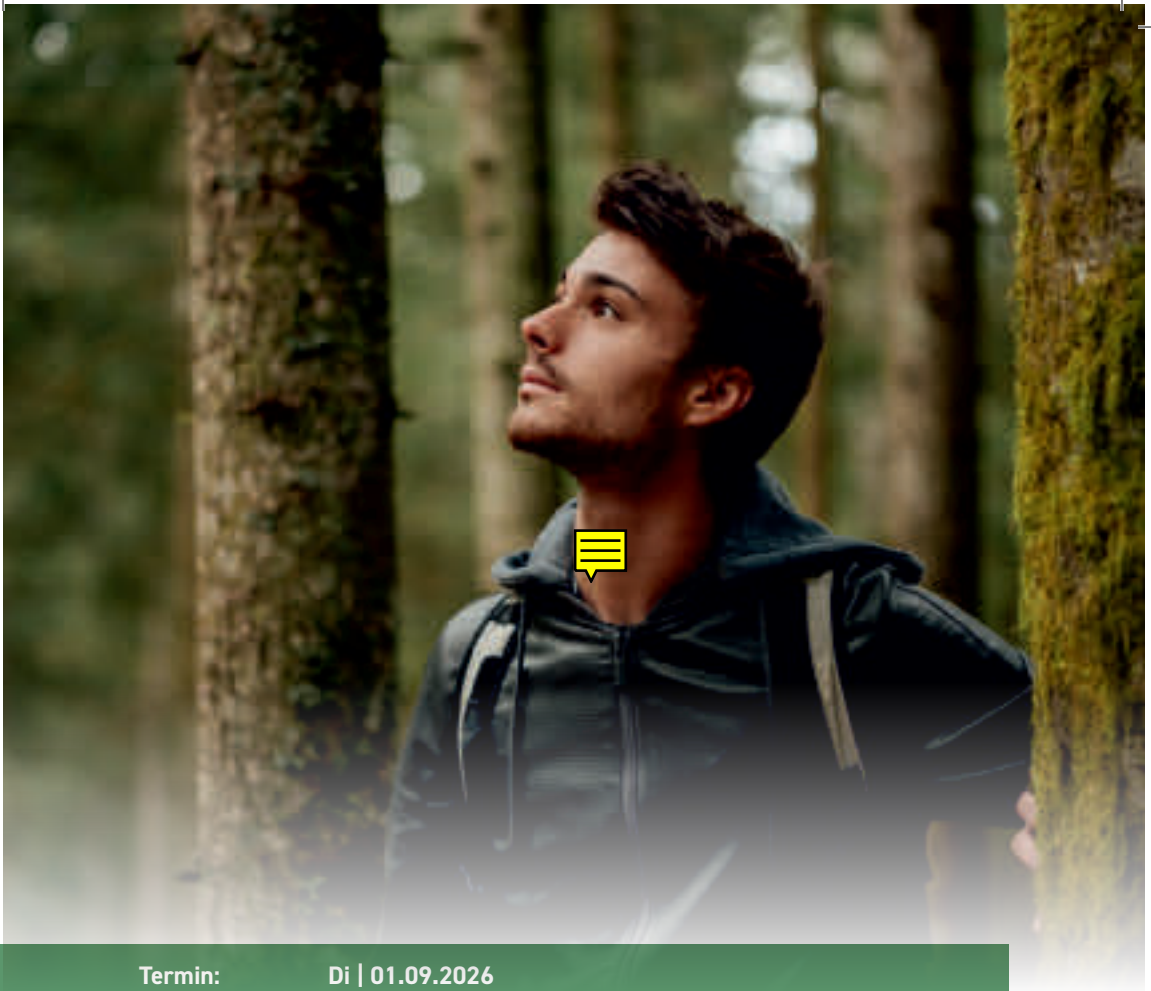
Der besondere Schwerpunkt liegt auf eigenen praktischen Übungen zu Wahrnehmung, Achtsamkeit, Atem und Bewegung in der Natur, welche die Entspannung unterstützen, die Widerstandskraft stärken und im Alltag leicht anzuwenden sind.

Das dürfen Sie erwarten

- Auseinandersetzung mit der Entstehung von Stress, eigenen Stressoren und Methoden zum Stressmanagement
- Erlernen von Handlungskompetenzen, um mit „stressigen“ Situationen gesünder umzugehen
- Aktuelle Erkenntnisse über den Einfluss des Waldes auf die Körpersysteme und das menschliche Stresserleben
- Angeleitete Achtsamkeitsübungen in der Natur zur Entspannung und weiteren Nutzung im Alltag

Hinweise

Für die Teilnahme ist eine gute Kondition unerlässlich, da eine Strecke von ca. 5 km zurückgelegt wird (einfacher Streckenanforderung).



Termin: Di | 01.09.2026
Uhrzeit: 09:00–16:30 Uhr

Umfang: 8 LE
Referentin: Claudia Scharf | Dresden
Dipl. Sozialpädagogin, Waldpädagogin, Natur-,
Gesundheits-, Achtsamkeits- und Resilienztrainerin
Lehrgangsort: Bildungswerk, Marienallee 14 b, 01099 Dresden
Investition: 84,00 Euro
inkl. Skript und Lunchpaket im Wald
Hinweis: Diese Veranstaltung eignet sich zur Erfüllung der Fortbil-
dungspflicht für pädagogisches Personal im Rahmen des
Sächsischen Bildungsplanes.

PÄDAGOGIK TRIFFT ERFOLGSPSYCHOLOGIE

Mit Kopf, Herz und Haltung ganzheitlich wirken

Führungstraining für pädagogisches Personal

Lehrkräfte und pädagogisches Personal übernehmen täglich Führungsaufgaben, ob im Klassenzimmer, im Team oder gegenüber Eltern. Doch die klassische pädagogische Ausbildung bereitet nur begrenzt auf die komplexen Anforderungen moderner Führung vor. Unser einzigartiges Führungstraining schließt diese Lücke, es verbindet bewährtes pädagogisches Wissen mit aktuellen Erkenntnissen der Erfolgspsychologie und agilem Führungsdenken.

In kompakten, praxisnahen Einheiten lernen die Teilnehmenden, wie sie ihre Führungsrolle bewusst gestalten, Teams motivierend leiten und mit Klarheit, Flexibilität und Selbstreflexion agieren. Themen wie Kommunikationskompetenz, Entscheidungsfindung, Umgang mit Widerständen, emotionale Intelligenz und resiliente Selbstführung stehen im Mittelpunkt. Elemente aus Coaching, agiler Teamarbeit und moderner Leadership-Modelle geben neue Impulse für die tägliche Praxis.

Das Training richtet sich an pädagogische Fach- und Führungskräfte, die ihre Rolle mit einem ganzheitlichen Ansatz, der Kopf, Herz und Haltung gleichermaßen anspricht, aktiv weiterentwickeln wollen. Ideal für alle, die Führung nicht nur „managen“, sondern wirksam und menschlich gestalten möchten.

Das dürfen Sie erwarten

- Führungskompetenz praxisnah und zielgruppengerecht entwickeln
- Klar und empathisch führen, auch in herausfordernden Situationen
- Kommunikationsstärke, Selbstreflexion und emotionale Intelligenz
- Neue Impulse aus Coaching und modernem Leadership



Termin: Fr | 21.08.2026
Uhrzeit: 09:00–16:30 Uhr

Umfang: 8 LE
Referent: Sören Uhlig | Dresden
Diplompädagoge, Coach und Supervisor
Lehrgangsort: Bildungswerk, Marienallee 14 b, 01099 Dresden
Investition: 84,00 Euro
inkl. Skript und Lehrgangsversorgung

Hinweis: Diese Veranstaltung eignet sich zur Erfüllung der Fortbildungspflicht für pädagogisches Personal im Rahmen des Sächsischen Bildungsplanes.

REDEN IST GOLD -**SCHWEIGEN KANN JEDER!****Stimm-Hygiene und Stimm-Kraft für pädagogisches Personal und Übungsleitende**

Entdecken Sie Ihre stimmlichen Fähigkeiten neu! Diese Tagesfortbildung bietet Ihnen gezielte Maßnahmen zur Verbesserung Ihrer Sprechwirkung und Stimmkraft. Lernen Sie, Ihre Stimme optimal einzusetzen, um beim öffentlichen Sprechen zu überzeugen. Die Inhalte umfassen die Erarbeitung von Sprechwirkungs-Parametern zur Steigerung Ihrer Ausdrucksfähigkeit sowie die Bewusstmachung des Atemkörpers und gezielte Bauchatmung mit entsprechenden Entspannungsübungen. Erfahren Sie, wie Sie durch Klangverstärkung und Resonanzbildung Ihre Stimme klar und prägnant gestalten können. Zahlreiche Tipps und Übungen unterstützen Sie dabei, Ihre Stimmkraft effektiv zu entwickeln. Zudem wird ein Stimm-Trainingsprogramm für den täglichen Gebrauch erarbeitet, um langfristig Ihre stimmliche Präsenz zu stärken und Ihre Kommunikationsfähigkeit zu verbessern. Diese Fortbildung ist ideal für pädagogisches Personal und Übungsleitende, die ihre stimmlichen Fähigkeiten im beruflichen Alltag und darüber hinaus gezielt weiterentwickeln möchten.

Das dürfen Sie erwarten

- Ökonomischer Umgang mit Atmung und Stimme, Atem-Stütze und Stimmhygiene
- Kennenlernen der eigenen stimmlichen Möglichkeiten, Erzeugung von Stimmkraft
- Präsenzverstärkung durch bewusste Körpersprache und Stimmeinsatz
- Sprecherische Befähigung zur nachhaltigen Vermittlung der Lehrinhalte
- Rhetorische Grundkenntnisse, Selbstwahrnehmung und Außenwirkung erfahren



Termin: Mi | 22.04.2026
Uhrzeit: 08:30–16:30 Uhr

Umfang: 8 LE
Referentin: Brigitte Trübenbach | Dresden
Dipl. Sprechwissenschaftlerin, Sprechtrainerin
und Stimmbildnerin

Lehrgangsort: Bildungswerk, Marienallee 14 b, 01099 Dresden

Investition: 84,00 Euro
inkl. Skript und Lehrgangsversorgung

Hinweis: Diese Veranstaltung eignet sich zur Erfüllung der Fortbildungspflicht für pädagogisches Personal im Rahmen des Sächsischen Bildungsplanes.

RESILIENZ TRAINING FÜR PÄDAGOGISCHES PERSONAL

Möchten Sie Krisen und Herausforderungen gelassener und kraftvoll begegnen?

Dann trainieren Sie Ihre innere Widerstandskraft in dieser praxisorientierten Fortbildung. Richten Sie Ihren Blick auf Ihre persönlichen Stärken und erfahren Sie, wie Sie diese gezielt im Alltag nutzen. So bleiben Sie auch in schwierigen Zeiten gesund und stabil!

Der Tag setzt sich zusammen aus kurzweiligen Theorieblöcken, praktischen Übungen zur Selbstreflexion und einigen Körperübungen.

Das dürfen Sie erwarten

- Hintergrundwissen zu den Grundlagen der Hirnforschung
- Stress – biologisch und psychologisch
- Wissenswertes zum Resilienz Konzept
- Die 7 Säulen der Resilienz und deren praktische Umsetzung
- Auf- und Ausbau eines persönlichen Resilienzprofils
- Schritte zu einem praktischen Maßnahmenpaket
- Kennenlernen verschiedener Sofortmaßnahmen



Termin: Fr | 08.05.2026
Uhrzeit: 09:00–16:30 Uhr

Umfang: 8 LE
Referentin: Ulrike Davies | Ottendorf-Okrilla
Resilienztrainerin, Coach für Stressmanagement

Lehrgangsort: Bildungswerk, Marienallee 14 b, 01099 Dresden

Investition: 84,00 Euro
inkl. Skript und Lehrgangsversorgung

Hinweis: Diese Veranstaltung eignet sich zur Erfüllung der Fortbildungspflicht für pädagogisches Personal im Rahmen des Sächsischen Bildungsplanes.

BEWEGUNGSPÄDAGOGIK FÜR DIE GANZ KLEINEN (0-3 JAHRE)

Dieses Lehrgangsangebot richtet sich besonders an Kursleitende von Krabbel- und Kleinkindgruppen sowie an pädagogisches Personal. Im Lehrgang lernen Sie abwechslungsreiche Bewegungsmöglichkeiten für die Kleinsten kennen, die mit wenig Aufwand im Alltag umgesetzt werden können. Dazu gehört die Vermittlung notwendiger Kenntnisse, um altersspezifische Bewegungsangebote für Kinder im Alter von 0-3 Jahren spannend und motivierend zu gestalten.

Das dürfen Sie erwarten

- Fingerspiele
- Einfache Bewegungslieder
- Bewegungslandschaften für die ganz Kleinen
- Entdecken von Alltagsmaterialien
- Bewegungsgeschichten
- Ideen zur Gestaltung von Spielzeugen zur Entwicklung der Feinmotorik



Termin: Sa | 07.11.2026
Uhrzeit: 09:00–16:30 Uhr

Umfang: 8 LE
Referentin: Katja Stenzel | Dresden
Sportwissenschaftlerin (M.A.), Kindersportleiterin

Lehrgangsort: Bildungswerk, Marienallee 14 b, 01099 Dresden

Investition: 84,00 Euro
inkl. Skript und Lehrgangsversorgung

Hinweis: Diese Veranstaltung eignet sich zur Erfüllung der Fortbildungspflicht für pädagogisches Personal im Rahmen des Sächsischen Bildungsplanes.

BIENE, WILDBIENE UND CO.

Kein Wissen über Bienen oder Wildbienen? – Kein Problem

Kinder hören immer mehr von Sterben der Bienen. Was kann man dazu in der Kita oder im Hort tun, um den Kindern dieses Thema näher zu bringen? ...und wo schlafen Bienen eigentlich?

Die Fortbildung vermittelt, wie das Thema über das gesamte Jahr einbezogen werden kann. Wir gestalten ein kleines Insektenhotel, schauen uns verschiedene Waben der Honigbiene an, erfahren was man sonst noch aus Bienenwachs machen kann, probieren Spiele und Tänze aus, diskutieren wie der Bienenschwarm u.v.m.

Das dürfen Sie erwarten

- Welche Bildungsbereiche kann ich mit diesem Thema abdecken?
- Umsetzungsmöglichkeiten in der Kita und im Hort
- Gestaltung eines Insektenhotels für Wildbienen
- Spiele und Lieder

Zielgruppe

Diese Fortbildung eignet sich für pädagogische Fachkräfte aus Kita, Grundschule und Hort sowie alle Interessierten.



Termin: Do | 16.04.2026
Uhrzeit: 09:00-16:30 Uhr

Umfang: 8 LE
Referentin: Britt Zschippang | Coswig
Erzieherin, Heilpädagogin, Naturpädagogin
Lehrgangsort: Bildungswerk, Marienallee 14 b, 01099 Dresden
Investition: 84,00 Euro
inkl. Skript und Lehrgangsversorgung

Hinweis: Diese Veranstaltung eignet sich zur Erfüllung der Fortbildungspflicht für pädagogisches Personal im Rahmen des Sächsischen Bildungsplanes.

ENTSPANNUNGSTRAINING FÜR KINDER

Ruhe und Entspannungsphasen sind für die kindliche Entwicklung genauso wichtig, wie freudvolle Bewegungsangebote und Spiele. In dieser Fortbildung lernen Sie altersspezifische Formen sowie die spielerische Vermittlung von Entspannungsübungen für Kinder im Alter von 5-10 Jahren kennen. Es werden unterschiedliche Entspannungsformen aus dem Autogenen Training, der Progressiven Muskelentspannung sowie Traumreisen und kleine Entspannungsübungen für zwischendurch vorgestellt. Zusätzlich werden Entspannungsstunden für unterschiedliche Altersbereiche präsentiert und der Aufbau der verschiedenen Unterrichtseinheiten besprochen.

Das dürfen Sie erwarten

- Grundlagen des Entspannungstrainings für Kinder
- Gruppenspezifik und Besonderheiten der Zielgruppe
- Methodik und Didaktik
- Einsatz von Entspannungsverfahren für Kinder in die alltägliche Praxis
- Bewegungs- und Ruheübungen aus der Progressiven Muskelentspannung
- Geschichten und Traumreisen aus dem Autogenen Training für Kinder
- Kleine Körperachtsamkeitsübungen für zwischendurch
- Massagegeschichten für eine ganzheitliche Körpererfahrung
- Konzeption von Entspannungsstunden



Termin: Fr | 18.09.2026
Uhrzeit: 09:00–16:30 Uhr

Umfang: 8 LE

Referentin: Almuth Sieber | Radeberg
Dipl. Tanzpädagogin

Lehrgangsort: Bildungswerk, Marienallee 14 b, 01099 Dresden

Investition: 84,00 Euro
inkl. Skript und Lehrgangsversorgung

Hinweis: Diese Veranstaltung eignet sich zur Erfüllung der Fortbildungspflicht für pädagogisches Personal im Rahmen des Sächsischen Bildungsplanes.

ENTWICKLUNGSFÖRDERUNG DURCH ACHTSAMKEIT IN DER NATUR

Kinder brauchen die Natur für ihre körperliche und seelische Gesundheit.

Ein achtsamer Zugang zur Natur fördert Entspannung, physisches und psychisches Wohlbefinden, Kommunikation und soziale Kontakte. Der regelmäßige Aufenthalt in der Natur trägt zur Gesundheit unserer Kinder bei.

Die Fortbildung befasst sich mit den Wirkungen von regelmäßigen Naturaufenthalten auf die mentale, soziale und physische Entwicklung von Kindern. Der achtsame Zugang zur Natur ermöglicht intensive Naturerkundungen, ästhetische und spirituelle Erfahrungen und Erholung in der Natur. Die achtsame Naturverbindung schafft eine Grundlage für Rücksichtnahme auf unsere natürliche Umwelt und damit nachhaltiges Umweltbewusstsein. Pädagogisch Tätige werden ermutigt, mit Kindern mehr in der Natur zu sein, Freiräume und Erfahrungsräume in der Natur zu nutzen sowie Sorgen und Ängsten vor Naturgefahren entgegenzutreten. Grundlagen der Achtsamkeit werden in vielen kindgerechten Übungen direkt vermittelt und erprobt.

Das dürfen Sie erwarten

- Wirkungen von Naturerfahrungen auf Kinder
- Gesundheitswirkungen des Waldes
- Einführung in das Konzept der Achtsamkeit
- Intensive Praxiserprobung von Achtsamkeitsübungen für Kinder verschiedener Altersstufen

Hinweise

Für die Teilnahme ist eine gute Kondition unerlässlich, da eine Strecke von ca. 5 km zurückgelegt wird (einfacher Streckenanforderung).



Termin: Di | 28.04.2026
Uhrzeit: 09:00–16:30 Uhr

Umfang: 8 LE

Referentin: Claudia Scharf | Dresden
Dipl. Sozialpädagogin, Waldpädagogin, Natur-, Gesundheits-, Achtsamkeits- und Resilienztrainerin

Lehrgangsort: Bildungswerk, Marienallee 14 b, 01099 Dresden

Investition: 84,00 Euro
inkl. Skript und Lunchpaket im Wald

Hinweis: Diese Veranstaltung eignet sich zur Erfüllung der Fortbildungspflicht für pädagogisches Personal im Rahmen des Sächsischen Bildungsplanes.

GROOVY HORT – KLOPFEN, TROMMELN UND BEWEGUNG

Klopfen, klatschen, trommeln, singen. Rhythmus spüren, sich abstimmen, laut sein und Schwingung spüren. Wer mitmacht, hat Spaß! Unser Seminar nutzt die (nicht nur) kindliche Begeisterung am Rhythmus. Wir kennen Angebote, für die keine Instrumente, kein Computer, keine Anschaffungen nötig sind, die Freude machen, Kinder begeistern und Individualität und Gemeinschaft fördern u.a. Body Percussion, pen tapping, Becherspiele!

In diesem Seminar lernen Sie Rhythmusspiele und Spiele kennen, die generationsübergreifend im Hort, am Lagerfeuer oder beim Wandern für Begeisterung und „Ruhe“ sorgen werden.

Das dürfen Sie erwarten

- Rhythmusspiele
- Body Percussion
- Klatschen und Stampfen



Termin: Fr | 27.02.2026
Uhrzeit: 09:00–16:30 Uhr

Umfang: 8 LE
Referent: Marco Pfennig | Dresden
Dipl.-Musiker, staatl. Anerkannter Leiter für Laien musizieren
Lehrgangsort: Bildungswerk, Marienallee 14 b, 01099 Dresden
Investition: 84,00 Euro
inkl. Skript und Lehrgangsversorgung
Hinweis: Diese Veranstaltung eignet sich zur Erfüllung der Fortbildungspflicht für pädagogisches Personal im Rahmen des Sächsischen Bildungsplanes.

KINDERYOGA (GRUNKURS)

Inhalt dieser Fortbildung sind Bewegungsideen für Kinder im Vorschulalter, die aus dem Yoga stammen. Yoga scheint für Kinder jeder Altersgruppe besonders förderlich für die Entspannungsfähigkeit und zur Schulung der koordinativen Fähigkeiten zu sein. Durch Yoga werden Körperwahrnehmung und die Konzentration gefördert sowie die Körperhaltung verbessert. Darüber hinaus macht Yoga Kindern sehr viel Freude.

In dieser Tagesfortbildung lernen Sie, wie eine Kinderyogastunde aufgebaut werden kann. Sie erlernen einfache Übungen aus dem Yoga, deren Varianten und Wirkungen sowie deren Einsatz in Bewegungsgeschichten.

Das dürfen Sie erwarten

- Grundlagen zum Yoga
- Warum Yoga für Kinder? (Wirkungen/Effekte)
- Aufbau einer Kinderyogastunde und Umsetzung
- Methodik und Didaktik
- Praxis: Kinderyogaübungen und Variationen
- Geeignete Bewegungsgeschichten

Zielgruppe

- Erzieher und Erzieherinnen
- Pädagogische Fachkräfte
- Übungsleitende aus dem Kindersport
- Interessierte Eltern

Voraussetzung

Es ist keine Vorerfahrung im Yoga notwendig!



Termin:

AB 12

Mi | 27.05.2026

AB 13

Mi | 16.09.2026

Uhrzeit:

jeweils 09:00–16:30 Uhr

Umfang:

8 LE

Referentin:

Susan Rudolph | Dresden
Dipl. Sozialpädagogin, Yogalehrerin BYV

Lehrgangsort:

Bildungswerk, Marienallee 14 b, 01099 Dresden

Investition:

84,00 Euro
inkl. Skript und Lehrgangsversorgung

Hinweis:

Diese Veranstaltung eignet sich zur Erfüllung der Fortbildungspflicht für pädagogisches Personal im Rahmen des Sächsischen Bildungsplanes.

KINDERYOGA (AUFBAUKURS)

Der natürliche Bewegungsdrang und die kindliche Neugierde sind beste Voraussetzungen für Kinderyoga. Mit Begeisterung entdecken Kinder die Welt – probieren, spielen und sind mit ganzer Achtsamkeit bei der Sache. Kinderyoga unterstützt sowohl die körperliche als auch die geistig-emotionale Entwicklung von Kindern und stellt v. a. für Schulkinder einen guten Ausgleich dar.

In dieser Fortbildung erlernen Sie weitere Körperstellungen (Asanas) und wie diese Körper- und Sinneswahrnehmung verbessern. Außerdem lernen Sie, wie Sie mit Geschichten Kinderyoga altersgerecht anleiten. Bewegung und Abwechslung stehen dabei im Vordergrund.

Das dürfen Sie erwarten

- Vertiefung der Inhalte aus dem Grundkurs
- Erlernen weiterer Körperhaltungen (Asanas)
- Verbesserung der Körper- und Sinneswahrnehmung
- Altersgerechte Anleitung der Übungen
- Aufbau von Stundenbildern über einen längeren Zeitraum
- Zusatzmaterialien und Spiele

Zielgruppe

- Erzieher und Erzieherinnen
- Pädagogische Fachkräfte
- Übungsleitende aus dem Kindersport
- Interessierte Eltern

Voraussetzung

Teilnahme am Kinderyoga Grundkurs.



Termin:

AB 14

Mi | 24.06.2026

AB 15

Mi | 07.10.2026

Uhrzeit:

jeweils 09:00 – 16:30 Uhr

Umfang:

8 LE

Referentin:

Susan Rudolph | Dresden
Dipl. Sozialpädagogin, Yogalehrerin BYV

Lehrgangsort:

Bildungswerk, Marienallee 14 b, 01099 Dresden

Investition:

84,00 Euro
inkl. Skript und Lehrgangsversorgung

Hinweis:

Diese Veranstaltung eignet sich zur Erfüllung der Fortbildungspflicht für pädagogisches Personal im Rahmen des Sächsischen Bildungsplanes.

KINDERYOGA (INTENSIVKURS)

Vertiefung und neue Impulse

Diese Fortbildung richtet sich an Absolventinnen und Absolventen des „Kinderyoga (Aufbaukurses)“ und bietet die Möglichkeit, die eigenen Kenntnisse zu vertiefen und neue Impulse für die Praxis zu erhalten. Im Fokus stehen die Entwicklung kreativer Stundenbilder, die Integration von Achtsamkeits- und Entspannungstechniken sowie die Anpassung von Kinderyoga-Angeboten an verschiedene Zielgruppen und Altersstufen.

Das dürfen Sie erwarten

- Thema Klang: Spiele & Anregungen, bei denen das Hören im Mittelpunkt steht
- Vertiefung der Kinderyoga-Methodik
- Entwicklung und Gestaltung kreativer Stundenbilder
- Integration von Achtsamkeitsübungen und Entspannungstechniken
- Anpassung von Übungen an unterschiedliche Altersgruppen
- Austausch und Reflexion eigener Praxiserfahrungen

Zielgruppe

- Pädagogische Fach- und Lehrkräfte
- Kursleitende Kindersport

Hinweis

Die Fortbildung lebt von Ihren Praxiserfahrungen. In Kleingruppen erhalten Sie die Möglichkeit Ihren Erfahrungsschatz zu erweitern und im Plenum vorzustellen.



Termin: Mi | 25.11.2026
Uhrzeit: 09:00–16:30 Uhr

Umfang: 8 LE

Referentin: Susan Rudolph | Dresden
Dipl. Sozialpädagogin, Yogalehrerin BYV

Lehrgangsort: Bildungswerk, Marienallee 14 b, 01099 Dresden

Investition: 84,00 Euro
inkl. Skript und Lehrgangsversorgung

Hinweis: Diese Veranstaltung eignet sich zur Erfüllung der Fortbildungspflicht für pädagogisches Personal im Rahmen des Sächsischen Bildungsplanes.

KLANG – BEWEGUNG – INTERAKTION

Entwicklungsförderung durch Musik

Mit oft schon bekannten, aber wieder in den Hintergrund geratenen Bewegungsspielen, Liedern und Tänzen fördern Kinder ihre natürliche Musikalität und werden in ihrem Nachahmungstrieb angeregt. Neben Wahrnehmungsförderung, Schulung des Bewegungs- und Sprachapparates und Vertiefung des ureigenen Rhythmusgefühls dient der Workshop auch dazu, Kindern Impulse zum Ausprobieren verschiedener musikalischer Techniken zu geben. Die Kinder können außerdem ihre sozialen Kompetenzen ausbauen, die eine wichtige Vorbereitung für den späteren Besuch der Grundschule darstellen.

Der Workshop basiert auf verschiedenen Aspekten des gemeinsamen Musizierens im Kindergarten-Alltag.

Das dürfen Sie erwarten

- Thema Klang: Spiele & Anregungen, bei denen das Hören im Mittelpunkt steht
- Thema Bewegung: Lieder & Spiele mit größeren Aktionen und Bewegung
- Thema Aktion: Lieder mit kleinen Aktionen zum Mitmachen
- Thema soziale Interaktion: Bewegungslieder & Spiele in der Gruppe oder mit dem Partner

Zielgruppe

- Pädagogische Fach- und Lehrkräfte
- Kursleitende Kindersport
- Interessierte



Termin: Fr | 06.03.2026
Uhrzeit: 09:00–16:30 Uhr

Umfang: 8 LE
Referent: Marco Pfennig | Dresden
Dipl. Musiker, staatl. anerkannter Leiter für Laienmusizieren
Lehrgangsort: Bildungswerk, Marienallee 14 b, 01099 Dresden
Investition: 84,00 Euro
inkl. Skript und Lehrgangsversorgung
Hinweis: Diese Veranstaltung eignet sich zur Erfüllung der Fortbildungspflicht für pädagogisches Personal im Rahmen des Sächsischen Bildungsplanes.

KLEINE DINGE – GROSSE SCHÄTZE

Sicher haben Sie schon oft darüber gestaunt, wie fantasievoll Kinder mit einfachen Alltagsmaterialien wie Bechern, Knöpfen, Ringen und Würfeln spielen können. Die Kinder sammeln, sortieren und kombinieren die Materialien, erfinden neue Verwendungsmöglichkeiten, verleihen den Dingen Sinn und Seele. Währenddessen entsteht stets eine fokussierte und entspannte Spielatmosphäre.

Wir laden Sie ein, dem Potential der kleinen Dinge auf den Grund zu gehen. Wecken Sie Ihre Neugier und Spielfreude, erfahren Sie, wie Sie mit Hilfe von Materialsammlungen das kreative Spielen der Kinder in allen Bildungsbereichen unterstützen können. Bringen Sie bitte Ihr offenes Herz und Ihren neugierigen Geist mit.

Das dürfen Sie erwarten

- Einstieg in das Konzept der „Loose Parts“ nach S. Nicholson
- Einstieg in das Konzept „Gleiches Material in großen Mengen“ nach K. Lee und A. Strobel
- Fachlichen Input zu Spielformen und Spielschemata
- Viele praktische Impulse für den Einsatz der Materialien in der Arbeit mit Kindern in Kita und Hort
- Tipps für das Anlegen von Materialsammlungen
- Freude am eigenen kreativen Tun



Termin: Fr | 17.04.2026
Uhrzeit: 09:00–16:00 Uhr

Umfang: 8 LE

Referentin: Heike Rippich | Leipzig
staatl. anerkannte Erzieherin, Atelier- und Werkstattpädagogin, Erlebnis- und Umweltpädagogin

Lehrgangsort: Bildungswerk, Marienallee 14 b, 01099 Dresden

Investition: 95,00 Euro
inkl. Skript und Lehrgangsversorgung

Hinweis: Diese Veranstaltung eignet sich zur Erfüllung der Fortbildungspflicht für pädagogisches Personal im Rahmen des Sächsischen Bildungsplanes.

KNEIPP-GESUNDHEIT

FÜR KINDER

Grundausbildung zur Umsetzung des Kneippschen Gesundheitskonzeptes in pädagogischen Einrichtungen wie Grundschulen, Heimen, Horten, Kindergärten, Krippen

Der ganzheitliche Ansatz von Sebastian Kneipp lässt sich ideal in den Alltag von Kindern integrieren. Sie sind offen und neugierig, noch frei von eingefahrenen Verhaltensmustern. Dies bietet ideale Voraussetzungen, auf spielerischem Wege Grundlagen für eine naturgemäße, gesunde Lebensweise zu legen, um ganzheitliche Gesundheitsförderung nach Kneipp mit Kindern im Alltag zu planen und umzusetzen.

Der Besuch des Seminars ist eine der Voraussetzungen zum Erwerb der Zertifizierung „Vom Kneipp-Bund e.V. anerkannte Kindertageseinrichtung“ bzw. „Vom Kneipp-Bund e.V. anerkannte Schule“. Er befähigt Sie, in Ihrer Einrichtung Programme nach dem Kneippschen Präventionsansatz zu integrieren.

Das dürfen Sie erwarten

- Die fünf Elemente der Gesundheitslehre Kneipps in Theorie und Praxis
- Lebensordnung: Theoretische Grundlagen und praktische Umsetzung in Kindereinrichtungen
- Wasseranwendungen: Grundlagen der Hydrotherapie in Wirkung und Anwendung bei Kindern
- Heilpflanzen und Kräuter kennenlernen
- Grundlagen gesunder Ernährung und praktische Beispiele für den Kindergarten
- Ganzheitliche Förderung der Persönlichkeit durch Bewegung, Spiel und Sport
- Möglichkeiten der Integration in den pädagogischen Alltag



Termine:	Sa, So	29.-30.08.2026 (Teil 1)
	Sa, So	19.-20.09.2026 (Teil 2)
Uhrzeit:	jeweils 09:00–18:00 Uhr	
Umfang:	40 LE	
Referentinnen:	Berit Partuscheck Großenhain Kneipp- Gesundheitstrainerin	
	Elke Schubert Rosenthal-Bielatal Dipl.-Agraringenieurin, Kräutereexpertin	
	Tina Schulz Dresden Sportwissenschaftlerin (B.A.)	
Lehrgangsort:	Bildungswerk, Marienallee 14 b, 01099 Dresden	
Investition:	350,00 Euro	
	295,00 Euro für Mitglieder im Kneipp-Verband inkl. Skript und Lehrgangsversorgung	
Hinweis:	Diese Veranstaltung eignet sich zur Erfüllung der Fortbildungspflicht für pädagogisches Personal im Rahmen des Sächsischen Bildungsplanes.	

KOORDINATIONSSCHULUNG - KUNTERBUNT, VIELSEITIG, GRENZENLOS

Vor allem im Vorschul- und Grundschulalter zählt die Entwicklung und Förderung der koordinativen Fähigkeiten zu den wichtigsten und wesentlichsten Bausteinen für die motorische Entwicklung unserer Kinder.

Ziel dieses Seminars ist es daher, Anregungen für den Kita- und Hortalltag, sowie für entsprechende Bewegungsangebote oder Projekte zu vermitteln. Anhand von zahlreichen Praxisbeispielen, Bewegungsideen und Bewegungsspielen soll aufgezeigt werden, wie Koordination in den einzelnen Entwicklungsstufen der Kinder vielseitig und abwechslungsreich geschult werden kann. Die Ausprägung einzelner Teilbereiche der Koordination (Gleichgewicht, Reaktion Orientierung ...) steht dabei ebenso im Vordergrund wie das Zusammenwirken dieser Fähigkeiten (Auge-Hand-Koordination).

Das dürfen Sie erwarten

- Theoretische Kenntnisse und Hintergrundwissen zum Thema Koordination
- Vermittlung und Durchführung von Koordinationsspielen
- Beispielkursstunden für ausgewählte Themenschwerpunkte (Gleichgewicht, Reaktion, Koordinationsschulung mit Materialien)
- Vermittlung der (besonderen) Bedeutung von Koordinationsschulung im Kindesalter



Termin:	Fr 13.11.2026
Uhrzeit:	09:00–16:30 Uhr
Umfang:	8 LE
Referent:	Björn Lehnert Zwickau Magister Sportwissenschaft, Leiter Kindersportschule
Lehrgangsort:	Bildungswerk, Marienallee 14 b, 01099 Dresden
Investition:	84,00 Euro inkl. Skript und Lehrgangsversorgung
Hinweis:	Diese Veranstaltung eignet sich zur Erfüllung der Fortbildungspflicht für pädagogisches Personal im Rahmen des Sächsischen Bildungsplanes.

NATURWERKSTATT: WALD

Den Wald erleben und als Bildungsort für nachhaltiges Lernen nutzen

Der Wald als komplexes Ökosystem lädt uns ein, Nachhaltigkeit in der Natur zu erkunden und auf vielfältige Weise zu erleben. Ökonomie, Ökologie und soziales Miteinander können wir im Wald mit Kindern erleben und als Anlass zu nachhaltigem Lernen nutzen.

In dieser Fortbildung erkunden wir den Wald als Ökosystem und erproben Methoden nachhaltiger Bildung für den Alltag in Kita und Grundschule.

Ausgehend von der Sächsischen Landesstrategie Bildung für nachhaltige Entwicklung (BNE) im Bereich der frühkindlichen Bildung erfolgt die Auseinandersetzung mit den „Gestaltungskompetenzen“ und Umsetzungsmöglichkeiten im pädagogischen Alltag.

Das dürfen Sie erwarten

- Experimente, Spiele und pädagogische Methoden rund um den Wald erkunden und praktisch erproben
- Grundlageninformationen zur Bildung für nachhaltige Entwicklung (BNE) und den Gestaltungskompetenzen
- Ökonomische, ökologische, soziale und kulturelle Dimensionen des Waldes erkunden und in Waldangebote einbeziehen

Hinweise

Für die Teilnahme ist eine gute Kondition unerlässlich, da wir eine Strecke von ca. 5 km zurücklegen werden (einfache Streckenanforderung).



Termin: Fr | 25.09.2026
Uhrzeit: 09:00–16:30 Uhr

Umfang: 8 LE
Referentin: Claudia Scharf | Dresden
Dipl. Sozialpädagogin, Waldpädagogin, Natur-,
Gesundheits-, Achtsamkeits- und Resilienztrainerin
Lehrgangsort: Bildungswerk, Marienallee 14 b, 01099 Dresden
Investition: 84,00 Euro
inkl. Skript und Lunchpaket im Wald

Hinweis: Diese Veranstaltung eignet sich zur Erfüllung der Fortbildungspflicht für pädagogisches Personal im Rahmen des Sächsischen Bildungsplanes.

PSYCHOMOTORIK TRIFFT KUNST

Dieser Mitmachworkshop verbindet die frühkindlichen Bildungsbereiche der somatischen und ästhetischen Bildung und zeigt, wie sich beide Bereiche im Kita-Alltag kombinieren lassen. Der erste Teil befasst sich mit verschiedenen, farbigen Bewegungsspielen sowie theoretischen Aussagen über die Entwicklung der Handgeschicklichkeit in den ersten Lebensjahren (1–5 Jahre).

Darauf aufbauend wird im zweiten Teil mit gebundenen sowie mit löslichen Farben experimentiert. Durch die Verwendung von unterschiedlichen Materialien und Techniken entstehen auf verschiedenen Untergründen kreative Erinnerungen, die sich ohne weiteres sofort in die tägliche Arbeit mit Kindern übernehmen lassen.

Das dürfen Sie erwarten

- Die Entwicklung der Handgeschicklichkeit in den ersten sechs Lebensjahren
- Bewegungs- und Stoppspiele
- Einführung in die Welt der Farben
- Verschiedene Malgründe und Werkzeuge
- Arbeit mit trockenen und wasserlöslichen Farben
- Selbsterfahrung



Termin: Fr | 06.11.2026
Uhrzeit: 09:00–16:30 Uhr

Umfang: 8 LE
Referentinnen: Ina Krause | Dresden
Psychomotorikerin, Motopädin in eigener Praxis
Almut Korthals | Dresden
Malerin, Illustratorin

Lehrgangsort: Bildungswerk, Marienallee 14 b, 01099 Dresden
Investition: 95,00 Euro
inkl. Skript, sämtlichen Materialien und
Lehrgangsversorgung

Hinweis: Diese Veranstaltung eignet sich zur Erfüllung der Fortbildungspflicht für pädagogisches Personal im Rahmen des Sächsischen Bildungsplanes.

RATEN, SEHEN, STAUNEN – EXPERIMENTE FÜR KINDER

Experimentieren, um spielerisch die Welt zu entdecken

Unsere Kinder im Kita-Alltag zu begeistern und selbst Freude am TUN zu haben, das wäre doch für alle wünschenswert. Anhand von Experimenten die kindliche Neugier fördern und auf die Fragen: Wieso? Weshalb? Warum? kindgerecht eingehen zu können, wird Inhalt dieser Fortbildung sein.

Was dürfen Sie erwarten

- Kreative feinmotorische Spiele selbst gemacht
- Großartige und faszinierende Experimente durchführen
- Erklärung zum naturwissenschaftlichen Hintergrund
- Effektvolle Materialveränderung erleben

Zielgruppe

Pädagogische Fachkräfte, Interessierte die mit Kindern im Alter von 3–8 Jahren arbeiten



Termin: Fr | 20.03.2026
Uhrzeit: 09:00–16:30 Uhr

Umfang: 8 LE
Referentin: Ina Krause | Dresden
Psychomotorikerin, Motopädin in eigener Praxis

Lehrgangsort: Bildungswerk, Marienallee 14 b, 01099 Dresden

Investition: 84,00 Euro
inkl. Skript und Lehrgangsversorgung

Hinweis: Diese Veranstaltung eignet sich zur Erfüllung der Fortbildungspflicht für pädagogisches Personal im Rahmen des Sächsischen Bildungsplanes.

RUHEINSELN: GELASSENHEIT FÜR GROSS UND KLEIN

Prioritäten im Arbeitsalltag setzen, für sich selbst, das einzelne Kind und die Gruppe. Wie das entsprechend des sächsischen Bildungsplanes souverän gelingen kann, wird im Seminar vorgestellt. Ein systemischer, ressourcenorientierter Ansatz lässt sich, vereinbart mit dem Bild vom Kind, der Rolle des Erziehungspartners und dem Leitbild der Einrichtung, in jedes Konzept integrieren.

Beispiele aus der Praxis stellen Entspannungstechniken in den Mittelpunkt, die vom Morgenkreis bis zur Verabschiedung Groß und Klein entschleunigen. Ein Feuerwerk an altersgemischten und entwicklungsgerechten Ideen hilft zu sortieren und Stressfallen zu umgehen.

Das dürfen Sie erwarten

- Achtsamkeitsübungen und Atemtechniken für 2 bis 10-Jährige
- Atemtechniken und Körpererfahrungen für Konzentration und Fokus im Kindesalter
- Übungen zu zweit oder alleine, für Mitarbeitende und das Team



Termin: Fr | 29.05.2026
Uhrzeit: 09:00–16:30 Uhr

Umfang: 8 LE
Referentin: Almuth Sieber | Radeberg
Dipl. Tanzpädagogin
Lehrgangsort: Bildungswerk, Marienallee 14 b, 01099 Dresden
Investition: 84,00 Euro
inkl. Skript und Lehrgangsversorgung

Hinweis: Diese Veranstaltung eignet sich zur Erfüllung der Fortbildungspflicht für pädagogisches Personal im Rahmen des Sächsischen Bildungsplanes.

SINNLICHE ERFAHRUNGEN FÜR DIE KLEINSTEN

Schritt für Schritt erobern die Kinder die Welt mit den eigenen Händen, Füßen, Ohren, Augen und Mund.

Die kleinen Forscherinnen und Forscher gehen jeden Tag auf Entdeckungsreise. Unsere Aufgabe ist es, das kreative Tun anzuregen und die Materialien bereitzustellen.

Schmieren und matschen als elementares Bedürfnis im Kleinkindalter. Die eigenen Hände sind das wichtigste Werkzeug.

Was dürfen Sie erwarten

- Schmieren und matschen mit unterschiedlichen Materialien
- Lieder, Reime und Wissenswertes zum Thema Füße

Zielgruppe

Pädagogische Fachkräfte welche mit Kindern im frühkindlichen Bereich arbeiten



Termin: Fr | 04.09.2026
Uhrzeit: 09:00–16:30 Uhr

Umfang: 8 LE
Referentin: Ina Krause | Dresden
Psychomotorikerin, Motopädin in eigener Praxis
Lehrgangsort: Bildungswerk, Marienallee 14 b, 01099 Dresden
Investition: 84,00 Euro
inkl. Skript und Lehrgangsversorgung

Hinweis: Diese Veranstaltung eignet sich zur Erfüllung der Fortbildungspflicht für pädagogisches Personal im Rahmen des Sächsischen Bildungsplanes.

SPIELERISCH STARK: RINGEN & RAUFEN IM KINDESALTER

Kinder haben ein natürliches Bedürfnis nach körperlichem Kontakt und wollen ihre Kräfte messen. Dieser Workshop bietet ihnen die Möglichkeit, dies in einem sicheren und spielerischen Umfeld zu tun. Das Ausleben dieses Bedürfnisses im spielerischen Wettstreit ist eine altersgerechte und kindgemäße Handlungsform. Diese natürliche Freude an der körperlichen Auseinandersetzung ist ein fester Bestandteil der kindlichen Sozialisation und von großer Bedeutung für die psychische, soziale und körperliche Entwicklung aller Heranwachsenden.

Der Workshop zielt darauf ab, diese Bedürfnisse zu erkennen, zu verstehen und spielerisch zu nutzen. Er umfasst verschiedene Spiel- und Übungsformen, die den Bedürfnissen und Fähigkeiten der Kinder entsprechen. Von Übungen ohne direkten Körperkontakt zu Reduzierung von Berührungängsten bis hin zu Spielen mit gesteigertem und direktem Körperkontakt bieten er ein breites Spektrum an Erfahrungen. Rituale und Regeln bilden dabei die Grundlage für Sicherheit, Vertrauen und einen fairen Umgang miteinander.

Die im Workshop präsentierten Spielformen und Übungen eignen sich optimal für den Sportunterricht in Grundschulen (Lernbereich 3, Kraftfähigkeit), sind jedoch ebenso für den vorschulischen und Primarbereich geeignet.

Das dürfen Sie erwarten

- Förderung der Sozial-emotionalen Kompetenz
- Förderung der Kondition, Koordination
- Einführung von Ritualen, Regeln und Werten
- Vielfältige Spielformen



Termin: Sa | 26.09.2026
Uhrzeit: 09:00–16:30 Uhr

Umfang: 8 LE

Referentin: Miriam Beitans | Dresden
Sonderpädagogin, Sportwissenschaftlerin (B.A.),
Kampfsporttrainerin/-referentin

Lehrgangsort: Judoclub Arashi Dresden e.V., Oehmestraße 1, 01277 Dresden

Investition: 84,00 Euro
inkl. Skript und Lehrgangsversorgung

Hinweis: Diese Veranstaltung eignet sich zur Erfüllung der Fortbildungspflicht für pädagogisches Personal im Rahmen des Sächsischen Bildungsplanes.

TAI CHI & QI GONG FÜR KINDER

Die Welt unserer Kinder hat sich in den letzten Jahren ständig verändert. Die möglichen Erfahrungs- und Bewegungsräume wurden dabei zunehmend eingeschränkt. ADHS, Lernstörungen und Verhaltensauffälligkeiten sind nur einige Stichwörter, die damit in Zusammenhang gebracht werden können.

Der kindgerechte Einsatz von Elementen des Tai Chi und Qi Gong bietet sehr viele Möglichkeiten diesen negativen Entwicklungen entgegenzuwirken. Die Kinder können lernen, besser mit ihren eigenen Emotionen und inneren Impulsen umzugehen.

In dieser Fortbildung erhalten Sie einen Einblick in die Grundlagen von Tai Chi und Qi Gong sowie die Anwendung von Bewegungsformen bei Kindern und Jugendlichen.

Das dürfen Sie erwarten

- Erlernen verschiedener Bewegungsformen des Tai Chi und Qi Gong für Kinder
- Vermittlung eines positiven Körperbewusstseins
- Motivation für Bewegung und Entspannung
- Stärkung des Selbstwertgefühls
- Ideen zur „Entschleunigung“ für Kinder und Jugendliche



Termin: Fr | 19.06.2026
Uhrzeit: 09:00–16:30 Uhr

Umfang: 8 LE
Referent: Wolfgang Endtmann | Herzberg
Dipl. Sportwissenschaftler, Heilpraktiker, Sportheilpraktiker
Lehrgangsort: Bildungswerk, Marienallee 14 b, 01099 Dresden
Investition: 84,00 Euro
inkl. Skript und Lehrgangsversorgung
Hinweis: Diese Veranstaltung eignet sich zur Erfüllung der Fortbildungspflicht für pädagogisches Personal im Rahmen des Sächsischen Bildungsplanes.

TÄNZE AUS ALLER WELT

In dieser Fortbildung werden sie eingeladen, die Faszination von „Tänzen aus aller Welt“ zu erleben und dabei die Vielfalt verschiedener Kulturen zu entdecken.

Besonders Kreistänze stehen dabei im Fokus, weil sie nicht nur die Gemeinschaft stärken, sondern auch Freude und Lebensfreude verbreiten.

Ganz gleich, ob sie Tanzerfahrung mitbringen oder einfach neugierig sind. Jede Person ist willkommen! Lassen sie uns zusammen in die verschiedenen Kulturen eintauchen, die durch Musik und Bewegung zum Leben erweckt werden.

Das dürfen Sie erwarten

- Inspiration für den Morgenkreis, das Sommerfest oder andere Anlässe
- Repertoire an einfach zu erlernenden und weiterzuvermittelnden Kreistänzen aus verschiedenen Ländern und Kulturen
- Traditionelle und zeitgenössische Folklore
- Struktureller Aufbau und Didaktik
- Musikauswahl für Tänze



Termin: Fr | 12.06.2026
Uhrzeit: 09:00–14:30 Uhr

Umfang: 6 LE
Referentin: Almuth Sieber | Radeberg
Dipl. Tanzpädagogin

Lehrgangsort: Bildungswerk, Marienallee 14 b, 01099 Dresden
Investition: 74,00 Euro
inkl. Skript und Lehrgangsversorgung

Hinweis: Diese Veranstaltung eignet sich zur Erfüllung der Fortbildungspflicht für pädagogisches Personal im Rahmen des Sächsischen Bildungsplanes.

„ZUERST DIE FAUST, DANN DER KOPF“ – UMGANG MIT KINDLICHER AGGRESSION

In diesem Seminar wird versucht, Zusammenhänge zwischen dem auffälligen Verhalten bei Kindern und Jugendlichen und deren Auslösern und Ursachen herzustellen. Des Weiteren erhalten die Teilnehmenden Tipps, wie extreme Situationen abgemildert werden können, damit man in schwierigen Situationen handlungsfähig bleibt. Wir versuchen anhand von Vorfällen aus dem praktischen Alltag der Teilnehmenden Ableitungen zu entwickeln, sodass gewisse Risikofaktoren gar nicht erst zum Tragen kommen. Ein weiterer Schwerpunkt besteht im Analysieren der klassischen Aggressionstypen, sowie dem Finden von pädagogisch-psychologisch sinnvollen (praxisrelevanten) Schlussfolgerungen.

Das dürfen Sie erwarten

- Aggression ist ein universelles Thema – nimmt sie zu oder ab?
- Welche Regeln sind dienlich, um Aggression zu verringern?
- Welcher Abschnitt der Kindheit ist verantwortlich, Moral zu entwickeln?
- Inwiefern bin ich Teil des Problems – was kann ich ändern?
- Kennenlernen von „Handwerkszeug“ für aggressive Kinder



Termin: Fr | 13.03.2026
Uhrzeit: 09:00–16:30 Uhr

Umfang: 8 LE
Referent: Sören Uhlig | Dresden
Diplompädagoge, Coach und Supervisor
Lehrgangsort: Bildungswerk, Marienallee 14 b, 01099 Dresden
Investition: 84,00 Euro
inkl. Skript und Lehrgangsversorgung

Hinweis: Diese Veranstaltung eignet sich zur Erfüllung der Fortbildungspflicht für pädagogisches Personal im Rahmen des Sächsischen Bildungsplanes.

WINTER – MIT KINDERN NATÜRLICH DRAUSSEN

Kalte Temperaturen, Schnee und kurze Tage – muss man deshalb drinnen bleiben? Ganz und gar nicht!

Dieser Workshop zeigt, wie die Winterzeit aktiv und naturnah mit Kindern gestaltet werden kann. Denn auch im Winter gibt es draußen viel zu entdecken und zwar mit allen Sinnen, Bewegung und Begeisterung.

Wie können Kinder auch bei Kälte draußen sicher und mit Freude spielen? Welche Besonderheiten bringt der Winter für den kindlichen Körper mit sich? Und was tun, wenn es keinen Schnee gibt?

Das dürfen Sie erwarten

- Ideen und Anregungen für Spiele im Freien
- eine kreative Schneewerkstatt
- Wichtige Hinweise zu Gefahren im Winter
- Wissen zu physiologischen Besonderheiten bei Kindergartenkindern
- Planungsideen für eine Waldrallye mit Eltern

Zielgruppe

Diese Fortbildung richtet sich an pädagogische Fachkräfte aus Kindertageseinrichtungen und Horten.

Hinweis:

Ein Großteil des Workshops findet draußen statt. Bitte bringen Sie wetterfeste Kleidung, eine Sitzunterlage und ein warmes Getränk mit.



Termin: Fr | 30.01.2027
Uhrzeit: 09:00–16:30 Uhr

Umfang: 8 LE
Referentin: Britt Zschippang | Coswig
Erzieherin, Heilpädagogin, Naturpädagogin
Lehrgangsort: Familienzentrum Oberwiesenthal,
Annaberger Str. 85, Kurort Oberwiesenthal

Investition: 84,00 Euro
inkl. Skript und Lehrgangsversorgung

Hinweis: Diese Veranstaltung eignet sich zur Erfüllung der Fortbildungspflicht für pädagogisches Personal im Rahmen des Sächsischen Bildungsplanes.

Preview für das Fortbildungsjahr 2027: Bis 30.09.26
buchen und 10% Frühbucherrabatt erhalten.



AQUA TRAINER BASIC (ZPP)

Das Element Wasser verspricht ein besonderes Trainingserlebnis. Bewegungsformen im Wasser bringen nicht nur Freude, sondern sind auch für jedes Leistungslevel und alle Altersgruppen geeignet. Bei der Mischung aus Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit werden ebenso die koordinativen Aspekte gefördert.

Dank der statischen Auftriebskraft sind in Aquakursen ebenso Teilnehmer gut aufgehoben, die bei Aktivitäten an Land einem höheren Verletzungsrisiko oder Gelenkbeschwerden ausgesetzt sind. Neben der schonenden und entlastenden Wirkung des Wassers, ist dieses als Trainingsgerät ebenso intensiv, anspruchsvoll und fordernd. Körperliche Aktionen, welche am Land so einfach erscheinen, werden im Wasser völlig neu erlebt.

Grund dafür sind die Besonderheiten des Mediums! Einfache Fortbewegungsformen wie Gehen und Joggen erfordern eine höhere Muskelarbeit als an Land. Aus diesem Grund ist es umso wichtiger, nicht einfach einen Kurs 1:1 ins Wasser zu transferieren, sondern die Eigenheiten des Aqua Trainings zu verstehen und entsprechend umzusetzen.

Das dürfen Sie erwarten

- Gerätekunde – Theorie & Praxis
- Methodik/Didaktik beim Stundenaufbau und Kursplanung
- Aquajogging
- Trainingsplanung, Belastungsgestaltung, Belastungskontrolle
- Möglichkeiten zur Entwicklung von Kraft, Beweglichkeit, Koordination, Ausdauer im Wasser
- Ausdauertraining im Wasser
- Entspannung im Wasser
- Gesundheitsaspekte und Sicherheitsregeln
- zertifizierte Kurskonzepte ZPP
- Lehrprobe

Zielgruppe

Kursleitende, Fachkräfte aus Sportwissenschaft, Medizin, Therapie, Training und Gesundheitsberatung

Voraussetzung

Schwimmfähigkeit



Termin: Sa, So | 03.-04.10.2022



Uhrzeit: Sa | 10:00–18:30 Uhr

So | 09:00–16:00 Uhr

Umfang: 18 LE

Referent: Daniel Göttel | Dresden
M. Sc. Sportmanagement, B.A. Sportwissenschaft

Lehrgangsort: Pure Gesundheitszentrum,
Wiener Straße 40, 01069 Dresden

Investition: 290,00 Euro
inkl. umfassendem Ausbildungsmanual,
digitalen Unterlagen und Lehrgangsversorgung

Hinweis: Dieser Lehrgang ist zur Verlängerung einer KddR-Rückenschullehrerlizenz anerkannt.

Mit entsprechender beruflicher Grundqualifikation bist du berechtigt, als Aqua Trainer Präventionskurse nach §20 SGBV, also Krankenkassen geförderte Kurse, anzubieten.

Während der Ausbildung erfolgt die Einweisung in das ZPP-zertifizierte Kurskonzept.

Hinweise

Nach erfolgreichem Abschluss erhältst du die Aqua Trainer C-Lizenz. Diese hat eine Laufzeit von 2 Jahren und kann durch andere Fortbildungen verlängert werden.

AROHA® INSTRUCTOR (TRAINERAUSBILDUNG)

In dieser Fortbildung lernen Sie das faszinierende Konzept von AROHA® kennen: Ausdrucksstarke, kraftvolle Bewegungen werden mit sanften, entspannenden Bewegungen verbunden und ergeben so ein innovatives Cardio-Workout, das die Kraft der Mitte, die innere Zentriertheit und ein allgemeines Wohlbefinden spüren lässt. AROHA® ist ein ausdauerbetontes Training im $\frac{3}{4}$ Takt, bei dem über einfache Bewegungselemente große Muskelgruppen bei mittlerer Intensität bewegt werden. Dadurch ist dieses Kursformat für alle Altersgruppen und unterschiedliche Fitnesslevel geeignet. Inspiriert wird AROHA® vom HAKA (eine Art traditioneller Tanz der Maori aus Neuseeland mit ausdrucksstarken Bewegungen), vom traditionellen Kung Fu und von Taiji Elementen.

Am Ende der Fortbildung erhalten alle Teilnehmenden eine Lizenz der AROHA® Academy, die sie berechtigt, die Wortmarke AROHA® für Ihre Kursstunden zu nutzen. Außerdem erhalten die Teilnehmenden einen Link, mit dem sie umfangreiches Video-, Musik- und Textmaterial herunterladen können sowie ein ausführliches Skript.

Das dürfen Sie erwarten

In der 2-tägigen Grundausbildung erlernen die Teilnehmenden praxisnah die grundlegenden Schlüsselemente des AROHA® Programms.

Für folgende Themenbereiche werden verschiedene, hauptsächlich praxisorientierte Übungen durchgeführt:

- AROHA® spezifische Elemente und Techniken
- AROHA® charakteristische Anweisungen
- Methodik/Didaktik sowie Kommunikation und Stundenaufbau

Sie kennen AROHA® nicht? Einfach QR-Code mit Smartphone oder Tablet scannen und die Faszination von AROHA® erleben.





Termin: Sa, So | 26.-27.09.2026

Uhrzeit: jeweils 09:30–16:30 Uhr

Umfang: 16 LE

Referent: Ausbildungsteam der AROHA® Academy | Berlin

Lehrgangsort: Bildungswerk, Marienallee 14 b, 01099 Dresden

Investition: 260,00 Euro
205,00 Euro für Mitglieder im BdR e.V.
oder Inhaber einer Gymcard
inkl. Technik-DVD, Musik-CD, Skript
und Lehrgangsversorgung

Hinweis: Rhythmusgefühl und Erfahrungen im Unterrichten mit Musik sind für die Teilnahme an dieser Fortbildung von Vorteil. Dieser Lehrgang ist zur Verlängerung einer KddR-Rückenschullehrerlizenz anerkannt.

Atemcoach – Indian Balance®

Infinity Breathwork: „Die Qualität des Atems, bestimmt die Qualität des Lebens!“

Atemarbeit besteht darin, sich seines Atems völlig bewusst zu werden und ihn zur Verbesserung der körperlichen und geistigen Gesundheit, des emotionalen Gleichgewichts und der Leistungsfähigkeit einzusetzen.

Es gibt verschiedene Anwendungen der Atemarbeit und zahlreiche Techniken, die für Sie ein Werkzeug sein können, um Ihr volles Potenzial und das Ihrer Klienten und Klientinnen zu einer gesunden, leistungsstarken und glücklichen Version ihrer Selbst zu entfalten.

In unserer Ausbildung zum „Atemcoach – Infinity Breathwork by Indian Balance®“ – zeige ich Ihnen wie es möglich ist, den Atemapparat zu kräftigen, das Nervensystem zu beruhigen, den Energiefluss und das Energieniveau zu harmonisieren und zu verbessern, den Körper zu entgiften, Stress und Spannungen abzubauen, Blockaden zu lösen und das Immunsystem zu stärken.

Auch zur Linderung von Symptomen im Zusammenhang mit Long-COVID, COPD und Asthma können bestimmte Atemtechniken eingesetzt werden.

Sie werden durch beispielhafte Atemtrainings lernen, die eigene Atmung bewusst wahrzunehmen, sie zu kontrollieren, Körper und Geist damit zu steuern und die Selbstheilungskräfte zu aktivieren.

Machen Sie diese Selbsterfahrung und lernen Sie dadurch, andere Menschen als Atemcoach auf diesem Weg zu begleiten!

Das dürfen Sie erwarten

- Einführung in die Welt des Breathwork
- Anatomie und Physiologie des Atmens
- Breathwork als spirituelle Praxis erleben
- Erleben der täglichen Atempraxis (Verbesserung der Atemmuster & Sauerstoffzufuhr)
- transformatives Atmen (Gesundung auf körperlicher & geistiger Ebene)
- Atemblockaden lösen (Stress, Fehlhaltungen, Traumata, etc.)
- Restorative Atemtechniken (COPD, Long Covid u. Asthma)
- praktische Übungen als Teamarbeit



Termin: Do-So | 01.–04.10.2026

Uhrzeit: Do | 15:00-19:00 Uhr
Fr, Sa | 08:30-17:00 Uhr
So | 08:30-15:00 Uhr



Umfang: 30 LE

Referent: Christian de May | Augsburg
Dipl. Sporttherapeut, Natur- u. Atemcoach,
Leiter IB Akademie, Buchautor

Lehrgangsort: Bildungswerk, Marienallee 14 b, 01099 Dresden

Investition: 550,00 Euro
inkl. Skript und Lehrgangsversorgung

Hinweis: Dieser Lehrgang ist als Verlängerung einer KddR-Rückenschullehrerlizenz anerkannt.

- Ablauf und Aufbau einer Übungsstunde
- Selbsterfahrung & Reflexion als Verständnis für Andere
- Wie leiten Sie andere Personen richtig an

Zielgruppe

Kurs-/Übungsleitende, Therapeutische Fachkräfte und Heilpraktizierende – u.a. aus den Bereichen Training, Entspannung, Physiotherapie, Atemtherapie und Ergotherapie, der/die das Zusatzangebot als Atemcoach – Infinity Breathwork, als eigenständiges Programm durchführen möchte, bzw. Teile des Programms in bestehende Angebote integrieren möchte. Allgemein-Interessierte auf Anfrage.

Abschluss

Zertifikat zum „Atemcoach – Infinity Breathwork“

ATEMTRAINING

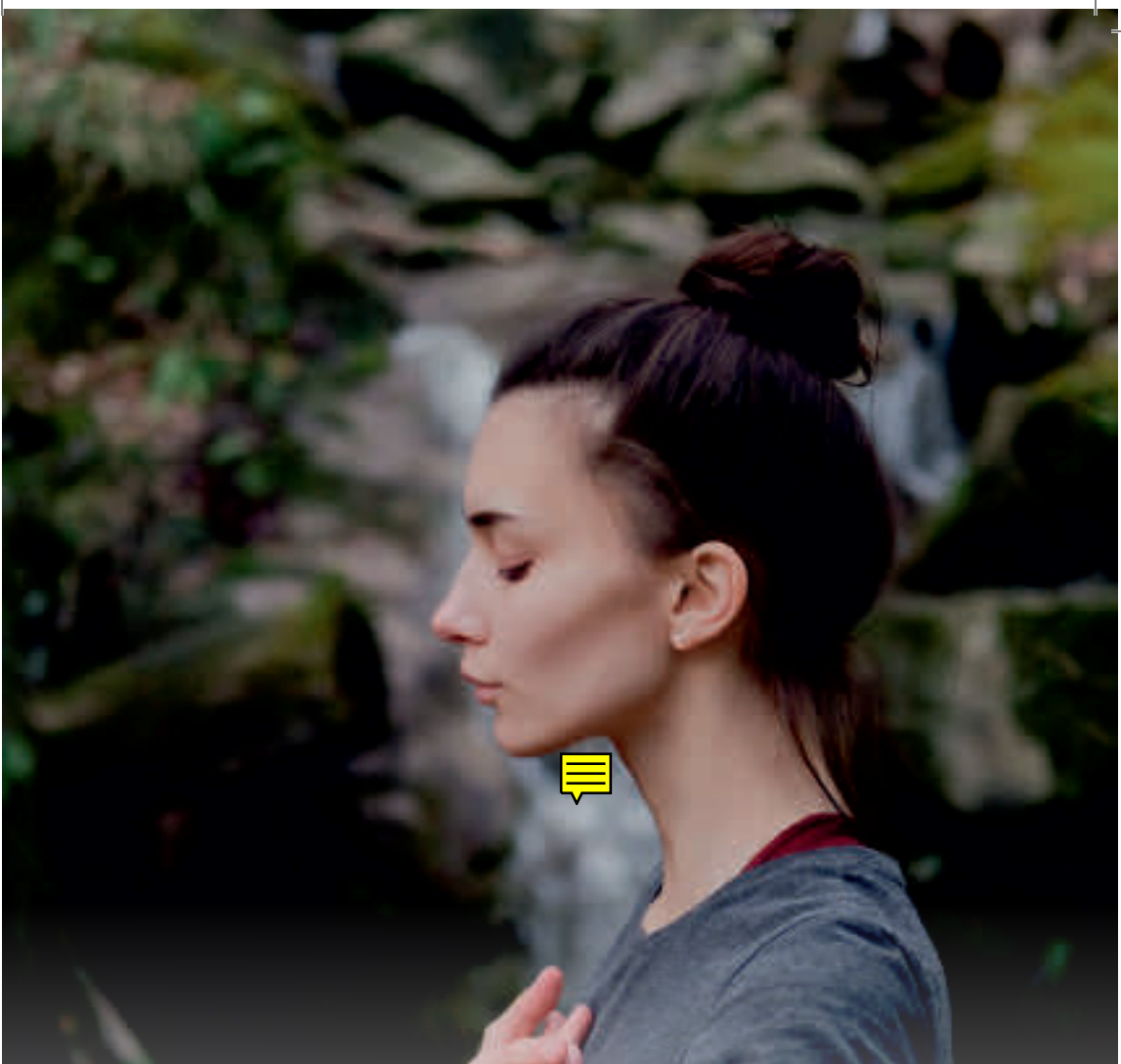
Wie wir atmen, hat großen Einfluss auf unser Wohlbefinden, unsere Gesundheit sowie unsere körperliche und geistige Leistungsfähigkeit.

Physiologisch ist die Atmung sehr präsent, da sie permanent und in unserem Körperzentrum stattfindet. Doch selten denken wir darüber nach, wie wir atmen und so wird in der Regel auch relativ wenig Trainingszeit in die Atmung investiert. Dabei reichen wenige Minuten am Tag bereits aus, um die Effektivität der Sauerstoffversorgung der Muskulatur, Organe und des Gehirns zu optimieren. Als allzeit gegenwärtiges Trainingsgerät, kann der Atem, richtig eingesetzt, Körper und Geist zu Spitzenleistungen führen.

Die Fortbildung soll theoretisch und praktisch aufzeigen, wie anatomisch-physiologisch sinnvolle Atemmuster aussehen und wie man diese erlernen kann, um darüber andere Bewegungsmuster, Gesundheit, Wohlbefinden und Leistung zu optimieren.

Das dürfen Sie erwarten

- Eine Einordnung der Relevanz unserer Atmung als Metasystem
- Biologische (biochemische und biomechanische) Hintergründe effizienter Atmung
- Ein Vergleich zwischen guten und suboptimalen Atemmustern
- Trainingsmethoden für die Atmung in Theorie und Praxis



Termin:	Sa 18.04.2026
Uhrzeit:	09:00–16:30 Uhr
Umfang:	8 LE
Referent:	Max Schumann Berlin Master of Education Sportwissenschaft
Lehrgangsort:	Bildungswerk, Marienallee 14 b, 01099 Dresden
Investition:	119,00 Euro inkl. Skript und Lehrgangsversorgung

AUTOGENES TRAINING

Als ergänzende Entspannungsmethode für Kursleitende (Refresher-Kurs)

Die Weltgesundheitsorganisation WHO hat Stress zu einer der größten Gesundheitsgefahren des 21. Jahrhunderts erklärt und geht davon aus, dass ursächlich jede zweite Krankmeldung auf Stress zurückzuführen ist. Deshalb wird es immer wichtiger, körperliche und psychische Stresssymptome als Warnsignale ernst zu nehmen und gezielt dafür zu sorgen, dass sich unser gesamtes System wieder entspannen kann.

In dieser 2-tägigen Fortbildung lernen Sie die Basismodule der wirksamen und wissenschaftlich anerkannten Entspannungsmethode, des „Autogenen Trainings nach Schultz“, kennen. Sie können dieses Entspannungsverfahren für Ihre eigene Stressreduktion oder als ergänzendes Entspannungsangebot für die Teilnehmenden in Ihren Kursen einsetzen.

Autogenes Training beruht auf dem Prinzip der Autosuggestion (Selbsthypnose). Mittels formelhafter Vorsatzbildung wie z.B. „Ich bin vollkommen ruhig“ oder „Mein Atem fließt ruhig und gleichmäßig“ werden nach einiger Trainingszeit Entspannungsreaktionen im Körper wahrgenommen. Durch Schulung der Gedanken- und Vorstellungskraft gelingt es zunehmend, das autonome Nervensystem positiv zu beeinflussen. Unwillkürliche Körperreaktionen wie Herzschlag, Atmung und Verdauung regulieren sich, so dass tiefe Ruhe und Entspannung spürbar werden. Die Fokussierung auf den Körper lässt uns im Augenblick ankommen und bringt die Gedanken zur Ruhe. Wir können uns besser konzentrieren und fokussieren. Durch regelmäßiges Üben können Angst- und Unruhezustände gemildert werden.

Das dürfen Sie erwarten

- Wirkung von Stress auf Körper und Psyche, Funktionsweise des Autonomen Nervensystems
- Warum ist Entspannung wichtig?
- Resilienz, die psychische Widerstandskraft
- Regulationsmöglichkeiten des Vagusnervs als Teil des Parasympathikus – praktische Übungen (Atemtechniken, Meditationen, Dehn- und Bewegungsübungen)
- Autogenes Training – Einführung in die Entspannungstechnik, Wirkungsweise
- Erlernen der Grundformeln / Selbsterfahrung
- Übungseinheiten zur sicheren Anwendung in Kursen bzw. zur eigenen Anwendung
- Besprechung von Indikationen / Kontraindikationen



Termin: Fr, Sa | 30.-31.10.2026

Uhrzeit: Fr | 12:00–19:15 Uhr

Sa | 09:00–14:00 Uhr

Umfang: 15 LE

Referentin: Sylke Kutschale | Dresden
Yogalehrerin, Mediationslehrerin, Entspannungstrainerin

Lehrgangsort: Bildungswerk, Marienallee 14 b, 01099 Dresden

Investition: 210,00 Euro

175,00 Euro für Mitglieder im Bundesverband deutscher –
Rückenschulen e.V.
inkl. Skript und Lehrgangsversorgung

Hinweis: Dieser Lehrgang ist zur Verlängerung einer KddR-Rückenschullehrerlizenz anerkannt.



BECKENBODENTRAINING NACH DEM WABASKA®-KONZEPT (ZPP)

WABASKA® ist als Vermittlungsprinzip entwickelt worden, um sich dem Thema Trainierbarkeit des Beckenbodens mit allen seinen vielfältigen Möglichkeiten nähern zu können. WABASKA® steht dabei mit jedem Buchstaben für ein Trainingselement, welches speziell auf den Beckenboden angepasst ist. Die Methode vereint so Übungen zur Schulung der **W**ahrnehmung, zum Training der **A**tmung, zur Förderung der **B**eweglichkeit, zur Verbesserung der **A**usdauer, **S**chnelligkeit und **K**raft sowie den **A**lltagstransfer.

So ergibt sich ein ganzheitliches Konzept, welches den so wichtigen Bereich Beckenboden gezielt trainiert.

Das dürfen Sie erwarten

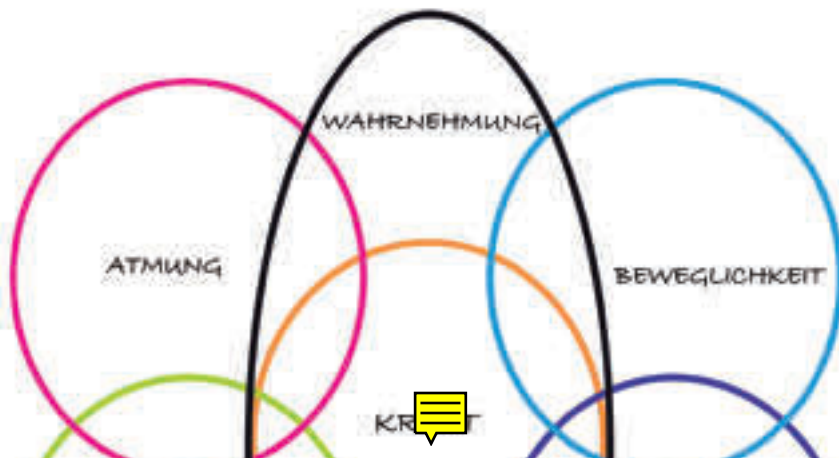
- Einführung in das WABASKA®-Konzept
- Die Funktion des Beckenbodens verstehen
- Übungstechniken für den Beckenboden
- Haltungs- und Beinachsenkorrektur in Verbindung mit Wahrnehmung
- Reaktives Training
- Kurskonzeption/Marketingvorschläge für einen Beckenbodenkurs

Zielgruppe

- Fachkräfte aus Physiotherapie, Sportwissenschaft, Training
- Masseure und med. Bademeister
- Rückenschullehrende
- Kursleitende
- Hebammen

Hinweis:

Für die Nutzung des zertifizierten Kurskonzeptes ist eine Lizenzgebühr an den Konzeptinhaber zu entrichten. Die Teilnahme am Lehrgang und damit der Erwerb der Qualifikation für Beckenbodentraining sind losgelöst von der Nutzung des Konzeptes möglich.



Termin:	Sa, So 21.-22.03.2026
Uhrzeit:	Sa 09:00–18:00 Uhr So 09:00–15:00 Uhr
Umfang:	16 LE
Referent:	Robert Häuser Stade Physiotherapeut, Entwickler des WABASKA®-Konzeptes
Lehrgangsort:	Bildungswerk, Marienallee 14 b, 01099 Dresden
Investition:	290,00 Euro 255,00 Euro für Mitglieder im Bundesverband deutscher Rückenschulen e.V. inkl. Skript und Lehrgangsversorgung
Hinweis:	Dieser Lehrgang ist zur Verlängerung einer KddR-Rücken- schullehrerlizenz anerkannt. Bei Nachweis der durch den Präventionsleitfaden festgelegten Mindeststandards zur Anbieterqualifikation befähigt diese Ausbildung dazu, eigene Präventionskurse nach §20 SGB V anzubieten.

BRAIN FIT – GEHIRNTRAINING

Bewegungspausen und geistige Frische

Aktuelle neurobiologische Erkenntnisse belegen: Das menschliche Gehirn ist bis ins hohe Alter trainierbar! Ausschlaggebend dafür sind neben Begeisterung v.a. neue, koordinativ-kognitive Aufgaben bzw. Übungen, die nicht automatisiert ablaufen, sondern bis zur Bewusstseinssebene (Frontallappen des Gehirns) vordringen. Dazu verbindet dieses Training spezifische Bewegungsübungen mit kognitiven Zusatzaufgaben und schafft so einen überschwelligsten Trainingsreiz für das Gehirn und die neuronale Vernetzung zur Muskulatur.

Dieses Praxisseminar gibt einen kurzen Einstieg in die Funktionsweise des Gehirns und verdeutlicht, unter welchen Bedingungen neuroplastische Veränderungen hervorgerufen werden können.

Auf der Basis dieses Trainingsansatzes kannst du in den Praxisbausteinen selbst Trainingsansätze wie Bewegungskombinationen, Gedächtnistraining, Mobilisationsaufgaben, Überkreuz-Übungen, Herz-Kreislauf Aktivierungen sowie interaktive Teamaufgaben aktiv erleben.

Nach Abschluss des Seminares verfügst du über ein Portfolio an kurzen Aufgaben und Übungssequenzen, die in unterschiedlichen Zielgruppen und Situationen angewendet werden können. Da diese Art von Training keine sportliche Belastung darstellt und die Teilnehmer nicht ins Schwitzen kommen, kann in gewohnter (bequemer) Kleidung daran teilgenommen werden.

Das dürfen Sie erwarten

- Anatomie und Funktionsweise des Gehirns
- Trainingsansatz und neurobiologische Wirkung
- Methoden des Gedächtnistrainings
- Rolle der Koordination/Überkreuz-Koordination
- Konzentration- und Aufmerksamkeitstraining
- Übungen mit Bewegungskombinationen
- aktive Team- und Gruppenaufgaben
- Spezielle Methodik & Didaktik



Termin: Sa, So | 26.-27.09.2026

Uhrzeit: Sa | 10:00–18:30 Uhr

So | 09:00–13:00 Uhr

Umfang: 15 LE

Referent: Alexander Schütte | Erfurt
B.A. Sportwissenschaft, Fitness Trainer A-Lizenz

Lehrgangsort: Bildungswerk, Marienallee 14 b, 01099 Dresden

Investition: 290,00 Euro
inkl. Skript und Lehrgangsversorgung

Hinweise: Dieser Lehrgang ist zur Verlängerung einer KddR-Rückenschullehrerlizenz anerkannt.

Zielgruppe

Kursleitende, Fachkräfte aus Sportwissenschaft, Medizin, Therapie, Training und Gesundheitsberatung



CARDIOFIT OUTDOOR - WALKING, JOGGING (ZPP)

Jeder Mensch hat das Potenzial, effektiv und gesundheitsorientiert zu laufen! Herz-Kreislauf Training kräftigt den Herzmuskel und verbessert die Atmung. Es wirkt sich positiv auf Ausdauer, Schnelligkeit, Kraft, Koordination und Beweglichkeit aus, was dazu führt, dass man sich im Alltag fitter fühlt und das Wohlbefinden steigert. Erhöhte Blutfettwerte können normalisiert und Bluthochdruck gesenkt werden. Gegen Herzkrankheiten wirkt es vorbeugend und kann sogar bereits bestehende Herzkrankheiten lindern.

Die professionelle Technikvermittlung sowie das Erlernen bzw. Optimieren der eigenen Walking- und Lauftechnik stehen bei dieser praxisorientierten Lizenzausbildung im Fokus. Darüber hinaus erlernen Sie methodisch-didaktische Aspekte, um unterschiedliche Laufvarianten kundenorientiert zu vermitteln, einen kompletten Kurs aufzubauen und zukünftige Teilnehmende kompetent zu betreuen.

Neben Technikvermittlung und Fehlerkorrektur gehören auch die Belastungssteuerung und Trainingslehre zu den Inhalten der Ausbildung. Mit unserem ZPP-zertifizierten Kurskonzept haben Sie eine detaillierte Übersicht, wie Sie Ihren Kurs von der ersten bis zur zehnten Stunde durchführen können. Neben diesem Planungstool stehen Ihnen außerdem Teilnehmerunterlagen zur Verfügung, die Sie Ihren Kunden ausgeben können, um Ihre Kurse nachhaltiger zu gestalten und aufzuwerten.

Das dürfen Sie erwarten

- Technikschiulung (Walking/Jogging)
- Vermittlungskonzepte (Methodik/Didaktik)
- Grundlagen der Trainingsphysiologie und Belastungssteuerung
- Atemtechniken
- Methodische Aspekte beim Stundenaufbau
- Kursaufbau und Stundenbilder
- Videoanalyse und Fehlerkorrekturen
- Anerkannte zertifizierte Kurskonzepte (8x60 und 10x60 min)
- Lehrprobe

Voraussetzung

Eigene Lauferfahrungen, mind. 5 km



Termin: Sa, So | 21.-22.03.2026

Uhrzeit: Sa | 10:00–18:30 Uhr

So | 09:00–16:00 Uhr



Umfang: 18 LE

Referent: Tell Wollert | Radebeul
Dipl. Sportlehrer, Premium Personal Trainer, Marquardt
Running Laufexperte

Lehrgangsort: Bildungswerk, Marienallee 14 b, 01099 Dresden

Investition: 290,00 Euro
inkl. Skript, zertifiziertem Kurskonzept und Lehrgangs-
versorgung

Hinweise: Dieser Lehrgang ist zur Verlängerung einer KddR-Rücken-
schullehrerlizenz anerkannt.

Bei Nachweis der durch den Präventionsleitfaden
festgelegten Mindeststandards zur Anbieterqualifikation
befähigt diese Ausbildung dazu, eigene Präventionskurse
nach §20 SGB V anzubieten.

Während der Fortbildung erfolgt die Einweisung in das
ZPP-zertifizierte Kurskonzept.

DEMENZTRAINER:**MENSCHEN MIT DEMENZ BEWEGEN****Mit Bewegung Lebensfreude schenken****Aktivierung mit Herz und Verstand – Bewegung als Schlüssel zu Lebensqualität**

Bewegung hebt die Stimmung, erhält Mobilität und wirkt sich nachweislich positiv auf die Lebensqualität von Menschen mit Demenz aus. Doch welche Übungen sind geeignet, und wie können sie sicher und wirksam eingesetzt werden?

Diese Fortbildung vermittelt praxisnah, wie Sie Menschen mit Demenz gezielt zur Bewegung motivieren. Sie lernen, körperliche und kognitive Elemente sinnvoll zu kombinieren und so die Mobilität, Koordination und Lebensfreude Ihrer Teilnehmenden zu fördern.

Die Fortbildung richtet sich an Kursleitende, Pflege- und Betreuungskräfte sowie weitere Fachpersonen, die Menschen mit Demenz ganzheitlich begleiten und aktivieren möchten.

Das dürfen Sie erwarten

- Einen Zugang finden: Einfühlsame Kommunikation mit Menschen mit Demenz
- Funktionstraining zur Förderung alltagsrelevanter Bewegungen
- Dual-Task-Training: Kombination von kognitiven und motorischen Übungen
- Rhythmus und Bewegung: Tanzen, Schwingen und spielerisches Bewegen
- Übungen zur Förderung von Koordination, Gleichgewicht und Ausdauer
- Aktivierung mit allen Sinnen – Wahrnehmung und Lebensfreude stärken
- Konkrete Praxisideen für Gruppen- und Einzelsettings

Zielgruppe

- Vereinsübungsleitende und Betreuungskräfte
- Fachkräfte in Pflegeeinrichtungen
- Fachkräfte aus Ergo- und Physiotherapie



Termin: Sa, So | 21.-22.11.2026

Uhrzeit: Sa | 10:00–17:30 Uhr

So | 09:30–14:00 Uhr

Umfang: 15 LE

Referentin: Tami Helbing | Erfurt
Yogalehrerin, Rehasport-Übungsleiterin

Lehrgangsort: Bildungswerk, Marienallee 14 b, 01099 Dresden

Investition: 210,00 Euro
inkl. Skript und Lehrgangsversorgung

DRUMS ALIVE® INSTRUCTOR (TRAINERAUSBILDUNG)

Trommeln Sie sich mit großem Spaß fit und gesund!

Drums Alive® verbindet einfache dynamische Bewegungen mit einem einzigartigen pulsierenden Trommelrhythmus zu einem abwechslungsreichen Ganzkörpertraining mit viel Spaß.

Drums Alive® steckt voller motivierender Musik und steigert sowohl die physische als auch die mentale Fitness für Jung und Alt. Dieses moderne Workout aktiviert gezielt das Herz-Kreislauf-System und sorgt bei pulsierenden Rhythmen für viel Bewegungsfreude. Gleichzeitig werden Stress und Aggressionen abgebaut. Werden Sie Drums Alive® Trainer und trommeln Sie sich und Ihre Teilnehmer fit!

Nach erfolgreichem Abschluss der Trainerausbildung erhalten Sie ein Zertifikat und können die Kraft von Drums Alive® weitergeben sowie die Wortmarke für Ihre Kursstunden nutzen.

Das dürfen Sie erwarten

- Grundpositionen und Basisschläge
- Theoretische Hintergründe
- Rhythmusschulung, geeigneter Musikeinsatz
- Modellstunden
- Drums Alive® unterrichten

Enthaltene Materialien

- Umfangreiches Skript, DVD oder CD

Sie kennen DRUMS ALIVE® nicht? Einfach QR-Code mit Smartphone oder Tablet scannen und die Faszination von DRUMS ALIVE® erleben.





Termin: Sa, So | 29.-30.08.2026

Uhrzeit: Sa | 09:30–18:30 Uhr
So | 09:30–15:30 Uhr

Umfang: 15 LE

Referent: Referententeam Drums Alive® Academy

Lehrgangsort: Bildungswerk, Marienallee 14 b, 01099 Dresden

Investition: 250,00 Euro
195,00 Euro für Inhaber einer Gymcard
inkl. DVD, umfangreichem Trainermanual und
Lehrgangsversorgung

Hinweise: Rhythmusgefühl und Erfahrungen im Unterrichten mit
Musik sind von Vorteil.


Der Veranstalter für diese Fortbildung sind die DTB-
Akademie Sachsen im Sächsischen Turn-Verband (STV)
und das Bildungswerk des Landessportbundes Sachsen.

EMBODIMENT

Embodiment heißt übersetzt so etwas wie „Verkörperung“ und bedeutet, dass Körper, Psyche und Umwelt nicht getrennt voneinander betrachtet werden können, sondern in ständigen Wechselwirkungen zueinanderstehen. Seit einigen Jahren gelangt das Thema Embodiment immer mehr in den Fokus der Wissenschaft und bietet viele praktische Implikationen für die Arbeit in verschiedenen Bereichen. In den Wechselwirkungen zwischen Körper, Psyche und Umwelt schlummern nämlich viele Ressourcen, die in diesem Seminar nicht nur theoretisch verstanden, sondern auch praktisch entdeckt und ausprobiert werden dürfen. Wie kann ich durch meinen Körper meine Stimmung beeinflussen? Für Entspannung oder Aktivierung sorgen? Mir meinen Alltag und meine Arbeit etwas leichter machen? Und wie kann ich das Wissen aus der Embodiment Theorie praktisch für mich selbst und auch für meine Arbeit mit Menschen nutzen? Diesen und mehr spannenden Fragen widmen wir uns in diesem Seminar – wissenschaftlich fundiert und garantiert ohne Esoterik.

Das dürfen Sie erwarten

- Wissenschaftlich fundierte Einführung in die Theorie und Hintergründe von Embodiment
- Praktische Basis-Übungen zur Stärkung der Verbindungen zwischen Körper und Geist
- Embodiment-Übungen zum Aktivieren und Entspannen
- Überblick über Embodiment-Übungen für die Themen (mentale) Gesundheit, Denken & Lernen und Selbstmanagement
- Anwendung von Embodiment-Übungen für deine Arbeit mit Menschen



Termin: So | 19.04.2026
Uhrzeit: 10:00–17:30 Uhr

Umfang: 8 LE
Referentin: Elisabeth Kutscha | Leipzig
B.Sc. Angewandte Psychologie, Physiotherapeutin,
Trainerin & Ausbilderin

Lehrgangsort: Bildungswerk, Marienallee 14 b, 01099 Dresden

Investition: 119,00 Euro
inkl. Skript und Lehrgangsversorgung

Hinweis: Dieser Lehrgang ist zur Verlängerung einer KddR-Rückenschullehrerlizenz anerkannt.

FASZIENFIT – AKTIVE FASZIENARBEIT

Viele Jahre vollkommen vernachlässigt, sind Faszien heutzutage in aller Munde. Es wird gerollt, gefedert und über lange Ketten gedehnt. Was genau sind aber Faszien und wie lässt sich diese Struktur beeinflussen? Können wir die Anatomie vernachlässigen oder ist es nur ein Teil des komplexen Systems Mensch?

Welche Funktionen und Störungen können Faszien im Körper aufweisen, wie kann der Fokus auf dieses Gewebe gelegt werden und worauf kommt es beim praktischen Üben an?

Das Seminar gibt Antworten auf diese Fragen und vermittelt elementares Wissen zu Aufbau sowie Funktion von Faszien. Im praktischen Teil erhalten Sie zudem ein umfangreiches, strukturiertes Übungsrepertoire und Sie können unterschiedliche Zusatzgeräte ausprobieren.

Sie lernen verschiedene Tools und Übungen der Faszienarbeit kennen und vernetzen Ihr bisheriges Wissen mit einer „neuen“, alten Struktur des Körpers.

Das dürfen Sie erwarten

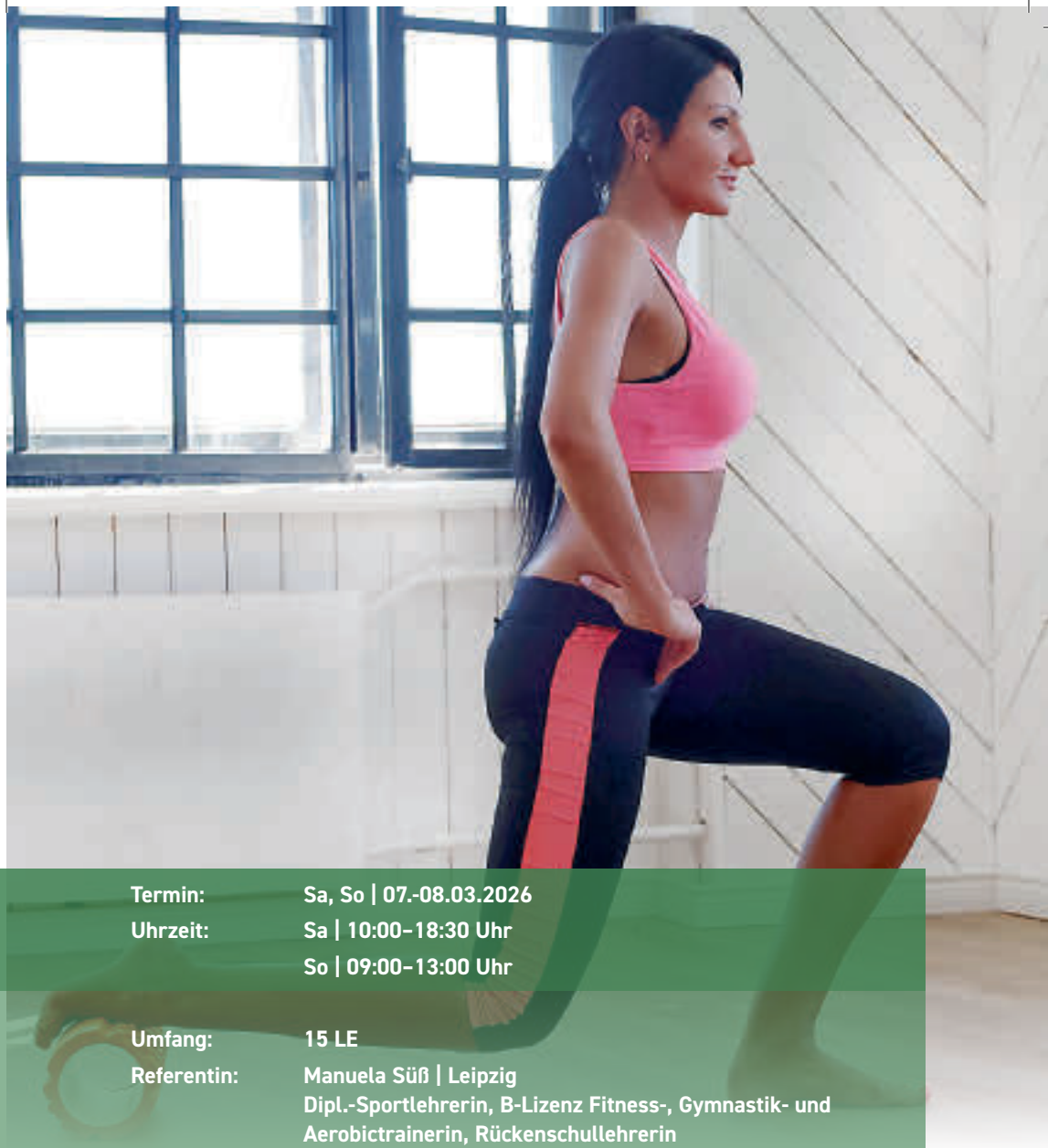
- Anatomie (Aufbau, Funktionsweise und Aufgaben von Faszien)
- Einflussfaktoren faszialer Strukturen (Psyche, Ernährung, Bewegung, uvm.)
- Fasziale Releases mit verschiedenen Tools und Geräten
- Fasziale Flows (Bewegungsabfolgen)
- Übungskatalog
- Testserien, um Strukturen zu beurteilen
- Bouncing – federndes Arbeiten

Voraussetzung

Anatomische Grundkenntnisse sind von Vorteil.

Zielgruppe

- Kursleitende, Fachkräfte aus Sportwissenschaft, Medizin, Therapie, Training



Termin: Sa, So | 07.-08.03.2026

Uhrzeit: Sa | 10:00–18:30 Uhr

So | 09:00–13:00 Uhr

Umfang: 15 LE

Referentin: Manuela Süß | Leipzig
Dipl.-Sportlehrerin, B-Lizenz Fitness-, Gymnastik- und
Aerobictrainerin, Rückenschullehrerin

Lehrgangsort: Bildungswerk, Marienallee 14 b, 01099 Dresden

Investition: 290,00 Euro
inkl. Skript und Lehrgangsversorgung

Hinweis: Dieser Lehrgang ist zur Verlängerung einer KddR-Rückenschullehrerlizenz anerkannt.

FUNCTIONAL FITNESS TRAINING

Functional Fitness Training – das funktionelle Power Workout für mehr Effizienz und Performance!

Die Fortbildung befähigt zum professionellen Aufbau und Umsetzung von Übungen sowie klar strukturierten Kurseinheiten. Dabei erleben Sie die Effekte eines Muskelketten-Qualitätstrainings in Verbindung mit funktionellen Bewegungsaufgaben (Battlerope, Kettlebells, Jumps etc.).

Das Seminar richtet sich an Trainer und Kursleiter mit fitnessbegeisterten Kunden, die ein herausforderndes Training mit spürbaren Effekten suchen.
Ein absolutes Muss für innovative Fitness Clubs mit Kursangebot!

Das dürfen Sie erwarten

- Functional Training: Geschichte, Ansatz & Trennschärfe
- Die 7 Bewegungsmuster (Verständnis, Alltagsrelevanz, Bedeutung für Übungsauswahl)
- Großer Übungskatalog zu den 6 Körperbereichen (inkl. Pro- und Regression)
- Übungsaufbau, -ausführung und -korrektur
- Bewegungsroutinen und spezifische Programme (Prep, Warm Up, AMRAP, Cool Down)
- Struktur, Stundenaufbau und Trainingsdesign
- Praktisches Erleben unterschiedlicher Modellstunden (Beginner vs. Advanced)
- Equipment und relevante Trainingsgeräte (Basic vs. Premium)

Voraussetzung

Seminar-Teilnehmer sollten auf einem Bein stehen können.

Zielgruppe

Kurs- und Übungsleitende, Group Fitness Instructor etc.



Termin: Fr, Sa | 30.-31.10.2026
Uhrzeit: Fr | 12:00-19:15 Uhr
Sa | 09:00-14:00 Uhr

Umfang: 15 LE

Referent: Carsten Wölffling | Leipzig
Dipl.-Sportwissenschaftler Schwerpunkt Präventions-,
Rehabilitations- und Fitnesport (PRF),
Fascial Fitness Trainer

Lehrgangsort: Bildungswerk, Marienallee 14 b, 01099 Dresden

Investition: 290,00 Euro
inkl. umfangreichen Skript, Online-Zugang zum
Downloadcenter und Lehrgangsversorgung

Hinweis: Dieser Lehrgang ist zur Verlängerung einer KddR-Rücken-
schullehrerlizenz anerkannt.



FUNCTIONAL FITNESS - AUFBAUKURS (ZPP)

Functional Fitness – das zertifizierte Gruppentraining (§20 SGB V) für mehr Kraft & Bewegungseffizienz!

In einer einfachen Stundenstruktur werden 6 funktionelle Übungen aus unterschiedlichen Muskelkategorien zu einem hocheffektiven Training zusammengefügt, das sowohl die funktionelle Kraft als auch die Bewegungseffizienz verbessert. Durch die Umsetzung in zwei Trainingszirkeln wird so jede Kurseinheit zu einem funktionellen Ganzkörpertraining mit spürbarem Effekt.

Aufbauend auf dem Basisseminar Functional Fitness Training (AB 43) werden in dieser Fortbildung ZPP zertifizierte Kurskonzepte als gesundheitsorientierte Einsteigerkurse für Neukunden vorgestellt.

Das dürfen Sie erwarten

- Einweisung in die zertifizierten Kurskonzepte (8x60min & 10x60min)
- Stundenstruktur, Aufbau und Kursorganisation
- Vorbereitende Bewegungsroutinen (Preps)
- Umfangreicher Übungspool (6 Kategorien)
- Aufeinander abgestimmte Übungen in verschiedenen Schwierigkeitsgraden
- Equipment – Einsatz ausgewählter Trainingsgeräte
- Komplette Teilnehmerunterlagen inkl. Zugang zum Downloadcenter
- Konzepte zur Vermittlung von Effektwissen
- Erleben ausgewählter Modellstunden (Praxis inkl. Nachbesprechung)

Zielgruppe

Kurs- und Übungsleitende, Group Fitness Instructor etc.



Termin: So | 01.11.2026
Uhrzeit: 09:00–16:45 Uhr

Umfang: 9 LE
Referent: Carsten Wölffling | Leipzig
Dipl.-Sportwissenschaftler Schwerpunkt Präventions-, Reha-
bilitations- und Fitnesssport (PRF), Fascial Fitness Trainer
Lehrgangsort: Bildungswerk, Marienallee 14 b, 01099 Dresden
Investition: 175,00 Euro
inkl. Skript, zertifiziertem Kurskonzept und
Lehrgangsversorgung
Hinweise: Die Teilnahme am Functional Fitness Training –
Basiskurs (AB 43).
Bei Nachweis der durch den Präventionsleitfaden
festgelegten Mindeststandards zur Anbieterqualifikation
befähigt diese Ausbildung dazu, eigene Präventionskurse
nach §20 SGB V anzubieten.
Dieser Lehrgang ist zur Verlängerung einer KddR-Rücken-
schullehrerlizenz anerkannt.

FUNCTIONAL OUTDOOR TRAINING

Im Seminar Functional Outdoor Training erlernen Sie, wie man Sporteinheiten einfach, kurzweilig und effektiv konzeptionieren kann. In dieser besonderen Trainingsform werden vorwiegend körpereigene Übungen eingesetzt, um so funktionelle Kraftreize mit ausdauerakzentuierten Bewegungen und koordinativen Komplexaufgaben im Freien zu kombinieren. Die Besonderheit dabei sind mehrdimensionale Übungen, die unter Einsatz von Muskelketten natürliche Bewegungsmuster unseres Körpers aktivieren. Dadurch werden nicht nur typische motorische Fähigkeiten wie Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Schnelligkeit trainiert, sondern auch Gleichgewicht, Bewegungsökonomie und Körperstabilität gefördert. Eine spezielle Struktur beim Stundenaufbau ermöglicht die Anpassung an unterschiedliche Fitnesslevel und lässt den Übenden genügend Freiraum, individuell zu variieren.

Diese Trainingsform in freier Natur ist außerordentlich motivierend, entspannend und sehr abwechslungsreich. Sie eignet sich für weniger Trainierte ebenso, wie für Leistungssportler und vereint Studenten, Führungskräfte, Anwälte und Ärzte in einer Trainingsgruppe. Als Functional-Outdoor-Trainer erwerben Sie die Fertigkeit, ein individuelles Training mit fundierten sportwissenschaftlichen Hintergründen, ohne hohen materiellen Aufwand durchzuführen.

Das dürfen Sie erwarten

- Relevante trainingswissenschaftliche Grundlagen
- Trainingsmethodik und Didaktik
- Aufbau und Strukturierung von Trainingseinheiten
- Kompensation verschiedener Fitnesslevel
- Das Potenzial natürlicher Trainingsmittel (Bänke, Baumstämme, Treppen, Geländer, usw.)
- Muskelspezifische Kräftigung
- Durchführung von Komplex- und Partnerübungen
- Modellstunden

Zielgruppe

- Bewegungsfachkräfte im Bereich Sportwissenschaft/-therapie, Physiotherapie
- Lizenzierte Fitness- bzw. Personaltrainer sowie Instrukturen für Group Fitness (mind. B-Lizenz)
- Kursleitende im Bereich Prävention und Gesundheitssport



Termin: Fr, Sa | 12.-13.06.2026

Uhrzeit: Fr | 12:00–19:15 Uhr
Sa | 09:00–14:00 Uhr

Umfang: 15 LE

Referent: Tobias Mühlhaus | Jena
Dipl. Sportwissenschaftler, Diplom Personal Trainer,
Fitnesstrainer A-Lizenz

Lehrgangsort: Bildungswerk, Marienallee 14 b, 01099 Dresden

Investition: 290,00 Euro
inkl. Skript und Lehrgangsversorgung

Hinweis: Dieser Lehrgang ist zur Verlängerung einer KddR-Rückenschullehrerlizenz anerkannt.

Voraussetzungen

Gute körperliche Fitness und physiologisch-anatomische Grundkenntnisse sind für die Teilnahme an der Ausbildung von Vorteil.



FUNCTIONAL OUTDOOR TRAINING – AUFBAUKURS (ZPP)

In diesem Seminar wird Ihnen ein komplettes ZPP-zertifiziertes Kurskonzept speziell für das Training mit Gruppen im Freien vorgestellt. Sie erhalten mehrdimensionale Übungsreihen für natürliche Gegebenheiten und werden praktisch in Stundenbildern bzw. Trainingsprogrammen geschult, welche vor allem die funktionelle Kraftfähigkeit fördern.

Durch verschiedene Variationen zur Progression bzw. Regression können Sie gezielt auf die Bedürfnisse sowie unterschiedliche Leistungsniveaus der Kursteilnehmer eingehen. Vorbereitete Teilnehmerunterlagen helfen Ihren Kunden dabei, gesundheitsorientierte Handlungskompetenzen aufzubauen und das erlernte Wissen auch zu Hause sicher anzuwenden.

Mit diesem Kurskonzept können Sie outdooraffinen Interessenten ein zertifiziertes und praxiserprobtes Gesundheitstraining an frischer Luft bieten, welches vor allem durch gemeinsames Üben und Bewegungsfreude zum Erlebnis wird.

Das dürfen Sie erwarten

- Einweisung in die zertifizierten Kurskonzepte Functional Outdoor Training (8x60 und 10x60 min)
- Stundenaufbau und Kursorganisation
- Neue, ergänzende Übungen in verschiedenen Schwierigkeitsgraden
- Komplettes Teilnehmer-Handout
- Beispiele und Konzepte zur Vermittlung von Effektwissen
- Ausgewählte Modellstunden



Termin: So | 14.06.2026

Uhrzeit: 09:00–17:00 Uhr

Umfang: 9 LE

Referent: Tobias Mühlhaus | Jena
Dipl. Sportwissenschaftler, Diplom Personal Trainer,
Fitnesstrainer A-Lizenz

Lehrgangsort: Bildungswerk, Marienallee 14 b, 01099 Dresden

Investition: 175,00 Euro
inkl. Skript, zertifiziertem Kurskonzept und
Lehrgangsversorgung

Hinweise: Die Teilnahme am Functional Outdoor Training –
Basiskurs (AB 45).
Bei Nachweis der durch den Präventionsleitfaden
festgelegten Mindeststandards zur Anbieterqualifikation
befähigt diese Ausbildung dazu, eigene Präventionskurse
nach §20 SGB V anzubieten.

Während der Fortbildung erfolgt die Einweisung in das
ZPP-zertifizierte Kurskonzept.

„KLEIN ABER FEIN“ – KREATIVER EINSATZ VON KLEINSPORTGERÄTEN IM TRAININGSALLTAG

Diese Tagesfortbildung richtet sich an Alle, die bekannte, neue und innovative Kleingeräte im Training einsetzen möchten, um neue Reize und Impulse zu setzen und das Training vielseitiger und abwechslungsreicher zu gestalten. Erfahren Sie, wie Sie Ihre Übungseinheiten bereichern können, indem Sie moderne Kleingeräte verwenden, die sowohl für das Einzel- als auch das Gruppentraining geeignet sind. Die Fortbildung bietet praktische Beispiele und Anregungen zur Integration dieser Geräte in Ihren Trainingsalltag. Hierbei wird besonders auf Varianten für unterschiedliche Übungslevel eingegangen.

Das dürfen Sie erwarten

- Vorstellung & Erklärung verschiedener Kleingeräte:
 - Instabile Untergründe
 - Redondo® Ball
 - Brasil®
- Anwendungsbeispiele und Modelleinheiten (in Theorie und Praxis) zu:
 - Trainingsmöglichkeiten der Rumpfmuskulatur
 - Gleichgewichts- und Balancetraining
 - Reaktions- und Koordinationstraining
 - Sensomotorisches/propriozeptives Training
- Einsatzmöglichkeiten für jedes Alter:
 - Bewegungssicherheit
 - Fitnessniveau & Steigerungsmöglichkeiten



Termin: So | 20.06.2026
Uhrzeit: 09:30–17:00 Uhr

Umfang: 8 LE
Referentin: Peggy Brennecke | Leipzig
B. Sc. Gesundheitswissenschaften, Physiotherapeutin
Lehrgangsort: Bildungswerk, Marienallee 14 b, 01099 Dresden
Investition: 119,00 Euro
inkl. Skript und Lehrgangsversorgung



MOBILITY TRAINING (ZPP)

Die Architektur der Mobilität

Sie wollten schon immer wissen, welche Methode wirklich beweglicher macht?
Sie wollen erworbene Beweglichkeit für das Leben auch nutzbar machen?
Sie wollen lernen, wie man ein komplettes Mobilitätstraining aufbaut?
Dann sind Sie hier genau richtig!

Die Grundlage des Mobility Trainings ist eine Haltungs- und Bewegungsschulung, die vor allem der Diagnostik und der eigenen Körperwahrnehmung dienen soll.

In der Ausbildung für modernes Mobilitätstraining lernen Sie einen sinnvollen Trainingsaufbau zum Erwerb für im Alltag und Sport nutzbare Beweglichkeit. Es werden verschiedene Techniken des Mobilitätstrainings vermittelt und in einer klaren Trainingsstruktur miteinander in Verbindung gesetzt. Auf Basis dieser Fortbildung können Sie ein langfristig effektives, abwechslungsreiches und motivierendes Mobilitätstraining anbieten. Passive und aktive Methoden werden sinnvoll kombiniert und es werden verschiedene Möglichkeiten zur Zielgruppendifferenzierung (Vereinfachungen und Herausforderungen) aufgezeigt.

Das dürfen Sie erwarten

- Theoretische Einführung in das Mobiliy-Training
- Vorbereitungstechniken
- Passive Öffnungstechniken
- Aktive Speichertechniken
- Ganzkörperübungen (Gelenksinteraktion)
- Anwendung in Form von Mobility-Spielen
- Methodischer Trainingsaufbau

Voraussetzungen

Erfahrung im Sport- und Fitnessbereich.



Termin: Sa, So | 14.-15.11.2026

Uhrzeit: jeweils 09:30–16:30 Uhr

Umfang: 16 LE

Referent: Max Schumann | Berlin
Master of Education Sportwissenschaft

Lehrgangsort: Bildungswerk, Marienallee 14 b, 01099 Dresden

Investition: 290,00 Euro
inkl. Skript und Lehrgangsversorgung

Hinweise: Bei Nachweis der durch den Präventionsleitfaden festgelegten Mindeststandards zur Anbieterqualifikation befähigt diese Ausbildung dazu, eigene Präventionskurse nach §20 SGB V anzubieten.

Dieser Lehrgang ist zur Verlängerung einer KddR-Rückenschullehrerlizenz anerkannt.

NEUROZENTRIERTES TRAINING

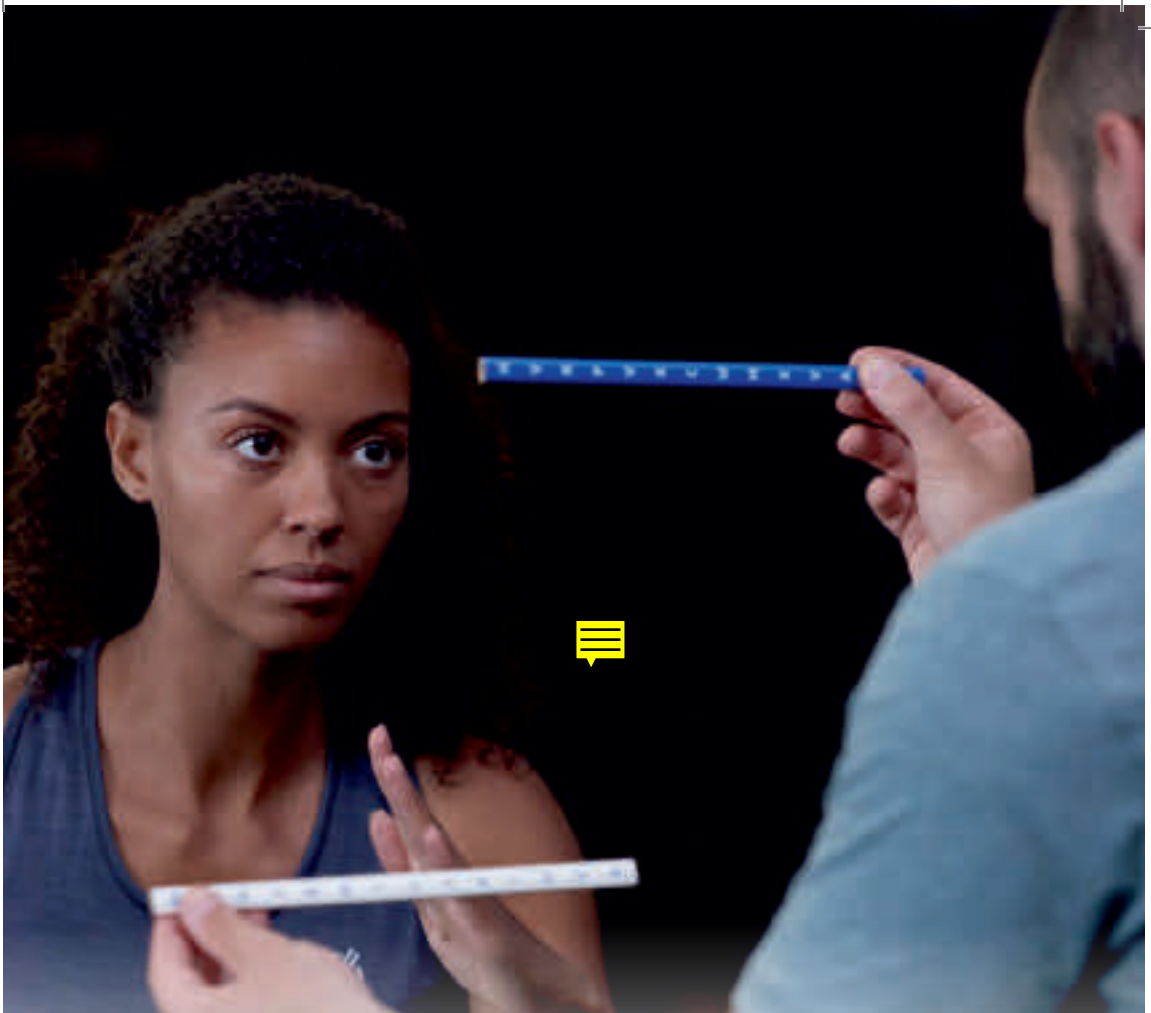
Im Zentrum dieses zweitägigen Kurses stehen Strategien des neurozentrierten Trainings zur Reduzierung von Schmerzen des Bewegungsapparates und zur Optimierung der sportlichen Leistung.

Neurozentriertes Training betrachtet Bewegung und Leistung aus einer völlig neuen Perspektive. Im Fokus stehen dabei das Gehirn und das zentrale Nervensystem, welche als steuernde Instanzen für alle Bewegungsprozesse fungieren. Dabei wird die Qualität der eingehenden Informationen aus unserer Um- und Innenwelt berücksichtigt, die das Gehirn analysiert, auswertet und in Entscheidungen für Bewegungen umsetzt.

Als anleitende Person beobachten wir, wie stark, schnell und ausdauernd Athleten und Athletinnen Bewegungen umsetzen und vernachlässigen dabei allerdings die sensorischen Informationsaufnahmen, die jedoch die Grundlage unserer Zielbewegung ist. Informationen werden über das visuelle, vestibuläre und propriozeptive System wahrgenommen. Für eine qualitativ hochwertige Bewegung ist es entscheidend, dass diese sensorischen Systeme optimal funktionieren und zusätzlich miteinander harmonisieren. Liefert ein System keine klaren Informationen, passt das zentrale Nervensystem die Leistung sofort an, schränkt Bewegungen ein oder verhindert diese durch Schutzreflexe, da das Gehirn in erster Linie auf Sicherheit und nicht auf Höchstleistung fokussiert ist.

Das dürfen Sie erwarten:

- Grundlagen des Neurozentrierten Trainings
- Neurologie der Bewegung
- Schmerzmuster und Gehirnaktivierung
- Biofeedback Test und Retest
- Bewegungssteuernde Sensoren des Gehirns, z.B.:
 - Visuelles System
 - Vestibuläres System
 - Propriozeptives System



Termin: Sa, So | 20.-21.06.2026

Uhrzeit: Sa | 10:00–17:30 Uhr

So | 09:00–16:30 Uhr

Umfang: 16 LE

Referent: Johannes Litwinow | Leipzig
M.Sc. Sportwissenschaft: Prävention & Rehabilitation,
Z-Health Education

Lehrgangsort: Bildungswerk, Marienallee 14 b, 01099 Dresden

Investition: 375,00 Euro
inkl. Skript und Lehrgangsversorgung



NORDIC WALKING TRAINER

BASIC (ZPP)

Nordic Walking bringt viele positive Effekte mit sich. Neben der Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems, der Knochen und der Muskeln bietet dieses Ganzkörpertraining durch die Bewegung in der freien Natur ein besonderes Erlebnis.

Das Bewegungskonzept für jedermann. In dieser Lizenzausbildung lernen Sie, wie man als Kursleiter konsequent den Unterschied von Spazierengehen mit Stöcken und Nordic Walking setzt, selbst eine saubere Technik entwickelt und diese professionell vermittelt. Diese praxisorientierte Ausbildung basiert auf den Erfahrungen von bereits mehr als 2500 ausgebildeten Nordic Walking Trainern.

Das dürfen Sie erwarten

- Technischschulung (3 Grundschrirte)
- Methodischer Aufbau sowie Vermittlungskonzepte
- Möglichkeiten zur Belastungssteuerung
- Grundlagen der Trainingsphysiologie & Trainingslehre
- Spezielle Kräftigungs- und Dehnungsübungen
- Stundenaufbau sowie Technikoptimierung (Fehlererkennung)
- Kursorganisation und Zertifizierung bei Krankenkassen
- Einweisung in anerkannte zertifizierte Kurskonzepte (8x60 und 10x60 min)
- Umfangreiche Kursunterlagen sowie Arbeitsblätter für Ihre Teilnehmer
- Lehrprobe

Abschluss

Sie erhalten eine Nordic Walking Lizenz, welche Sie befähigt, zielgruppenspezifische Nordic Walking Kurse planen und durchführen zu können.

Voraussetzung

Für den Lizenzerhalt ist eine abgeschlossene Berufsausbildung in einem Bewegungs-fachberuf wie z.B. Sportwissenschaften, Sporttherapie, Physiotherapie o. ä. notwendig. Andere Interessenten können am Lehrgang teilnehmen, erhalten aber lediglich eine Teilnahmebestätigung.



Termin:

AB 50

Sa, So | 18.-19.04.2026

AB 51

Sa, So | 29.-30.08.2026

Uhrzeit:

Sa | 10:00–18:30 Uhr

So | 09:00–16:00 Uhr

Umfang: 18 LE

Referent: Ronny Wermuth | Frauenstein
M.A. Sportwissenschaften, Nordic Walking Trainer

Lehrgangsort: Bildungswerk, Marienallee 14 b, 01099 Dresden

Investition: 290,00 Euro
inkl. umfangreichem Trainermanual, Kopiervorlagen und
Lehrgangsversorgung

Hinweise: Dieser Lehrgang ist zur Verlängerung einer KddR-Rückenschullehrerlizenz anerkannt.

Bei Nachweis der durch den Präventionsleitfaden festgelegten Mindeststandards zur Anbieterqualifikation befähigt diese Ausbildung dazu, eigene Präventionskurse nach §20 SGB V anzubieten.

NORDIC WALKING - TECHNIKERWEITERUNG BASIC

Voraussetzung für weitere Nordic Walking Praxisworkshops

Sie wollen sich von anderen Anbietern qualitativ abheben? Dann zeigen Sie Ihren Teilnehmern mehr als nur einen simplen Diagonalschritt! In dieser sehr praxisorientierten Fortbildung erhalten Sie neue Technik-Ideen für eine abwechslungsreichere Kursgestaltung. Zusätzlich wird eine exakte methodische Reihung zur Vermittlung der Aufbautechniken präsentiert, so dass auch Nichtsportler diese umsetzen können und einen leichten Zugang zu den neuen Techniken finden.

Das dürfen Sie erwarten

- Wiederholung von Basistechniken sowie Technik-Check
- Exakter methodischer Aufbau und Durchführung von Techniken für fortgeschrittene Teilnehmende
- Gestaltung von Beispielstunden
- Neue Übungen für Kraft und Ausdauer
- Erkenntnisse aus wissenschaftlichen Studien
- Erfahrungsaustausch

Voraussetzung

Eine (Nordic-) Walking-Ausbildung ist für die Teilnahme an dieser Fortbildung obligatorisch.



Termin: Sa | 30.05.2026
Uhrzeit: 09:00–16:45 Uhr

Umfang: 9 LE
Referent: Ronny Wermuth | Frauenstein
M.A. Sportwissenschaften, Nordic Walking Trainer
Lehrgangsort: Bildungswerk, Marienallee 14 b, 01099 Dresden
Investition: 175,00 Euro
inkl. Skript und Lehrgangsversorgung
Hinweise: Diese Fortbildung eignet sich zur Verlängerung einer
Nordic Walking Lizenz.
Darüber hinaus ist sie mit 9 LE zur Verlängerung einer
KddR-Rückenschullizenz anerkannt.

NORDIC WALKING AUFBAUKURS: „KOORDINATION“

Neue Stunden-Ideen, viele Anregungen für eine abwechslungsreichere Kursgestaltung und kurzweilige Nordic Walking Kurse für die Zeit nach dem Grundkurs bekommen Sie in dieser Weiterbildung. Techniken aus der Basisausbildung sowie dem Basis-Refresher Technik werden koordinativ so miteinander kombiniert, dass die Teilnehmer wieder neue Trainingsreize erfahren und die Kurseinheiten wie im Flug vorbei gehen. Erfahren Sie mehr über die Vielfalt der Einsatzmöglichkeiten von Nordic Walking Stöcken für ein effektiveres Training. Nicht zuletzt, um die Kurse für die Teilnehmer attraktiver zu gestalten und als Kursleiter dauerhaft erfolgreich zu sein.

Das dürfen Sie erwarten

- Wiederholung und Technik-Check der Basistechniken
- Technikvariationen und Kombinationsmöglichkeiten
- Gestaltung von Beispielstunden
- Koordinativ anspruchsvolle Trainingsmöglichkeiten & Stundenbeispiele
- Erfahrungsaustausch

Voraussetzung

Eine (Nordic-) Walking-Ausbildung (mind. 2 Tage) sowie die Teilnahme am Basis-Refresher Technik (AB 52) sind für die Teilnahme an dieser Fortbildung obligatorisch.



Termin: So | 31.05.2026

Uhrzeit: 09:00–16:45 Uhr

Umfang: 9 LE

Referent: Ronny Wermuth | Frauenstein
M.A. Sportwissenschaften, Nordic Walking Trainer

Lehrgangsort: Bildungswerk, Marienallee 14 b, 01099 Dresden

Investition: 175,00 Euro
inkl. Skript und Lehrgangsversorgung

Hinweise: Diese Fortbildung eignet sich zur Verlängerung einer Nordic Walking Lizenz.
Darüber hinaus ist sie mit 9 LE zur Verlängerung einer KddR-Rückenschullizenz anerkannt.

NORDIC WALKING AUFBAUKURS: „AUFBAUTECHNIKEN“

In diesem Kurs erlernst du eine Vielzahl neuer Aufbautechniken sowie Möglichkeiten, diese in kurzweilige Stundenbilder zu integrieren. Wie werden Aufbautechniken auch bei Unsportlichen methodisch vermittelt und wie können Teilnehmer trotz anspruchsvoller Technik im individuellen Leistungsbereich arbeiten – hier findest du die Antwort! Ein Muss für jeden Nordic Walking Kursleiter, der Gruppen schon länger betreut, neue Anregungen braucht oder einfach etwas tiefer in dieses Bewegungskonzept einsteigen möchte.

Das dürfen Sie erwarten

- Wiederholung und Festigung bekannter Techniken
- Aufbautechniken und deren methodische Vermittlung
- Neue Ideen beim Stundenaufbau
- Einbettung verschiedener Stundenschwerpunkte (Technik, Kräftigung, Koordination)
- Modellstunden
- Planung und Organisation
- Technikdemonstration und Videoanalyse Voraussetzung

Eine (Nordic-) Walking-Ausbildung (mind. 2 Tage) sowie die Teilnahme am Basis-Refresher Technik (AB 52) sind für die Teilnahme an dieser Fortbildung obligatorisch.



Termin: Sa | 05.09.2026

Uhrzeit: 09:00–16:45 Uhr

Umfang: 9 LE

Referent: Alexander Schütte | Erfurt
B.A. Sportwissenschaft, Fitness Trainer A-Lizenz,
Nordic Walking Trainer

Lehrgangsort: Bildungswerk, Marienallee 14 b, 01099 Dresden

Investition: 175,00 Euro
inkl. Skript und Lehrgangsversorgung

Hinweise: Diese Fortbildung eignet sich zur Verlängerung einer
Nordic Walking Lizenz.
Darüber hinaus ist sie mit 9 LE zur Verlängerung einer
KddR-Rückenschullizenz anerkannt.

NORDIC WALKING AUFBAUKURS: „TRAININGSMETHODEN“

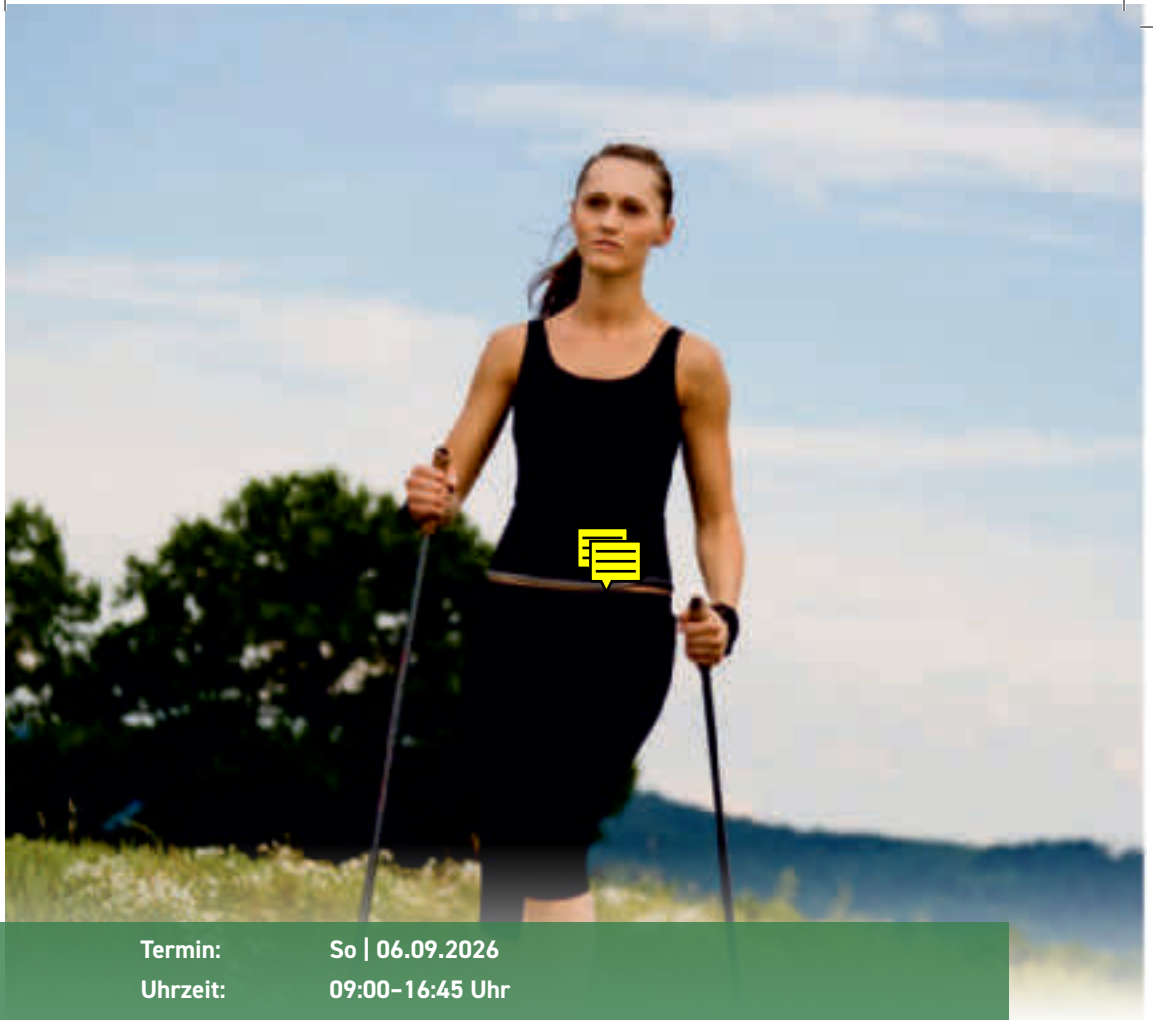
Endlich – aus Ihren ehemaligen Anfängern werden ambitionierte Freizeit Nordic Walker, die mehr wollen. In dieser praxisorientierten Fortbildung werden für diese Zielgruppe verschiedenste Trainingsmöglichkeiten thematisiert und angewendet. Du erhältst viele neue Stundenideen sowie Anregungen für eine abwechslungsreiche Kursgestaltung und kurzweilige Nordic Walking Stunden. Dabei werden ebenfalls Möglichkeiten zur Umsetzung in leistungsheterogenen Gruppen gegeben.

Das dürfen Sie erwarten

- Methoden des Ausdauertrainings
- Aspekte der Belastungssteuerung
- Gestaltung von Beispielstunden
- Modellstunden mit heterogenen Gruppen
- Möglichkeiten zur Förderung der Gruppendynamik
- Gestaltung von komplexen Trainingseinheiten für Jedermann

Voraussetzung

Eine (Nordic-) Walking-Ausbildung (mind. 2 Tage) sowie die Teilnahme am Basis-Refresher Technik (AB 52) sind für die Teilnahme an dieser Fortbildung obligatorisch.



Termin: So | 06.09.2026
Uhrzeit: 09:00–16:45 Uhr

Umfang: 9 LE
Referent: Alexander Schütte | Erfurt
B.A. Sportwissenschaft, Fitness Trainer A-Lizenz,
Nordic Walking Trainer
Lehrgangsort: Bildungswerk, Marienallee 14 b, 01099 Dresden
Investition: 175,00 Euro
inkl. Skript und Lehrgangsversorgung
Hinweise: Diese Fortbildung eignet sich zur Verlängerung einer
Nordic Walking Lizenz.
Darüber hinaus ist sie mit 9 LE zur Verlängerung einer
KddR-Rückenschullizenz anerkannt.

PILATES ADVANCED

Das Pilates-Mattentraining wird in diesem Workshop durch anspruchsvolle, fortgeschrittene Variationen der bekannten Übungen und durch zahlreiche neue Pilates-Übungen erweitert. So kannst du auch für fortgeschrittene Teilnehmer ein abwechslungsreiches und herausforderndes Training gestalten.

Außerdem widmet sich dieser Workshop nochmals umfassend der Methodik und Didaktik des Unterrichtens und vor allem der Integration der neuen Übungen in das Training sowie dem Stundenaufbau für unterschiedliche Levels und Zielgruppen.

In diesem Kurs werden keinerlei Grundlagen vermittelt, deshalb ist eine Basis-Ausbildung im Bereich Pilates für diese Weiterbildung erforderlich.

Das dürfen Sie erwarten

- Variationen und Steigerungsmöglichkeiten bekannter Übungen
- Umfangreiches Repertoire an neuen (sehr) fortgeschrittenen Übungen
- Methodik und Didaktik neuer Übungen
- Stundenaufbau und Variation für Pilates Advanced Kurse

Zielgruppe

Fachkräfte aus Sportwissenschaft, Medizin, Therapie, Training und Gesundheitsberatung und anderen Bewegungsfachberufen

Voraussetzung

Pilates-Trainer-Lizenz (Matte)

Empfohlen

1 Jahr Unterrichtserfahrung



Termin: Fr, Sa | 08.-09.05.2026

Uhrzeit: Fr | 12:00–19:15 Uhr
Sa | 09:00–14:00 Uhr

Umfang: 15 LE

Referent: Robert Günther | Leipzig
Dipl. Sportwissenschaftler, Dipl. Personaltrainer,
Second Generation Pilates Trainer

Lehrgangsort: Bildungswerk, Marienallee 14 b, 01099 Dresden

Investition: 290,00 Euro
inkl. Skript und Lehrgangsversorgung

Hinweis: Dieser Lehrgang ist als Verlängerung einer KddR-Rückenschullizenz und Pilates Trainer Lizenz anerkannt.

PILATES FÜR SENIOREN

Beweglichkeit fördern – Kraft erhalten – Wohlbefinden steigern

Pilates ist ein sanftes, aber wirkungsvolles Ganzkörpertraining, das sich besonders gut für Seniorinnen und Senioren eignet. Die Übungen kräftigen die tiefliegende Muskulatur, verbessern die Haltung und fördern die Beweglichkeit und das alles in einem sicheren, achtsamen Rahmen.

Diese Fortbildung richtet sich an Übungsleitende, therapeutisches Personal und Interessierte, die die Grundlagen des Pilates kennen lernen wollen und Pilates-Elemente speziell auf die Bedürfnisse älterer Menschen anpassen und sicher anleiten möchten.

Mit praxisnahen Inhalten und fundiertem Fachwissen erweitern Sie Ihr Repertoire für gesundheitsorientierte Bewegungsangebote.

Das dürfen Sie erwarten

- Grundlagen des Pilates-Trainings mit Fokus auf ältere Zielgruppen
- Spezielle Übungsvarianten für Senioren (stehend, sitzend, liegend)
- Achtsamer Umgang mit körperlichen Einschränkungen und Besonderheiten
- Didaktisch-methodische Hinweise zur sicheren Anleitung
- Praktische Übungseinheiten mit konkreten Stundenbeispielen



Termin: Sa, So | 28.-29.03.2026

Uhrzeit: Sa | 10:00–17:30 Uhr
So | 09:30–14:00 Uhr

Umfang: 15 LE

Referentin: Tami Helbing | Erfurt
Yogalehrerin, Rehasport-Übungsleiterin

Lehrgangsort: Bildungswerk, Marienallee 14 b, 01099 Dresden

Investition: 210,00 Euro
inkl. Skript und Lehrgangsversorgung

Hinweis: Keine Vorerfahrungen im Pilates notwendig.



PILATES TRAINER BASIC - LIZENZSTUFE C (ZPP)

In dieser Fortbildung erlernen Sie die verschiedenen Pre- und Pilatesübungen selbst akkurat auszuführen und detailliert und korrekt anzuleiten. Dabei arbeiten Sie auf Grundlage der Pilatesprinzipien.

Über die Geschichte und die Entstehung dieses Bewegungskonzeptes hinaus werden Sie die speziellen anatomischen Besonderheiten erarbeiten. Diese sind grundlegend für den Aufbau des Powerhouse, welches als Kern des Pilateskonzeptes unerlässlich ist, um die Tiefenmuskulatur zu trainieren.

Ihnen wird vermittelt, wie Sie Kurse und Stunden strukturiert aufbauen und organisieren. Mit unserem ZPP-zertifizierten Kurskonzept haben Sie eine detaillierte Übersicht, wie Sie Ihren Kurs von der ersten bis zur zehnten Stunde durchführen können. Neben diesem Planungstool stehen Ihnen außerdem Teilnehmerunterlagen zur Verfügung, die Sie Ihren Kunden ausgeben können.

Der ausführliche Übungskatalog bietet Ihnen weiterhin Inspiration und viele verschiedene Übungen, welche Sie in Ihre Stunden nach Belieben einbauen können.

In verschiedenen Modellstunden erleben Sie die Vermittlung und Anwendung von Pre- und Pilates Übungen, als auch Methoden des Personaltrainings und des Gruppenteachings, die Sie in Übungseinheiten ausprobieren können.

Das dürfen Sie erwarten

- Geschichte und Entstehung dieses Bewegungskonzeptes
- Einführung in die Pilatesprinzipien
- Aufbau und Anatomieverständnis „Powerhouse“
- Grundlagen der Muskellehre (Tiefenmuskulatur)
- Trennschärfe von Pilates- und herkömmlichen Gymnastikübungen
- Pilatespezifische Didaktik und Methodik
- Durchführung und Korrektur von Pilates-Übungen + Prepilates
- Organisation und Management von Gruppenkursen
- Kursaufbau und Stundengestaltung
- Hausaufgabe sowie Selbststudium
- Kopiervorlagen und Arbeitsblätter für künftige Kursteilnehmer
- Einweisung in anerkanntes zertifiziertes Kurskonzept (10x60 min)
- Spezielle Prüfungsvorbereitung (Anleiten von Kleingruppen)



Termin: Sa, So | 10.-11.10.2026 (Modul 1)
Fr, Sa, So | 06.-08.11.2026 (Modul 2)
Fr, Sa, So | 11.-13.12.2026 (Modul 3)

Uhrzeit: Modul 1 Sa | 10:00 – 18:30 Uhr
So | 09:00 – 17:30 Uhr
Modul 2 + 3 Fr | 12:00 – 19:15 Uhr
Sa, So | 09:00 – 17:30 Uhr

Umfang: 100 LE (8 Unterrichtstage)

Referenten: Referententeam der Health & Fitness Academy | Jena

Lehrgangsort: Bildungswerk, Marienallee 14 b, 01099 Dresden

Investition: 995,00 Euro
inkl. umfangreichem Ausbildungsmanual, Prüfungsmodul,
Lizenzgebühr und Lehrgangsversorgung

Hinweise: Dieser Lehrgang ist zur Verlängerung einer KddR-Rückenschullehrerlizenz anerkannt.

Bei Nachweis der durch den Präventionsleitfaden festgelegten Mindeststandards zur Anbieterqualifikation befähigt diese Ausbildung dazu, eigene Präventionskurse nach §20 SGB V anzubieten.

Abschlussanforderungen

- Anwesenheit bei allen Modulen
- Theoretische und praktische Prüfung (group- sowie single teach)
- Externe Hospitation (10 Std.) + Hospitationsbericht

Hinweis

Hospitationsstunden können auch schon im Vorfeld absolviert werden.

Voraussetzung

Fitnessbewusste Personen mit guter Körperwahrnehmung.

PROGRESSIVE MUSKELRELAXATION

Als ergänzende Entspannungsmethode für Kursleitende (Refresher-Kurs)

Stressfaktoren wie Konflikte, Krisen, Verluste, körperliche oder psychische Erkrankungen, ständiger Leistungsdruck oder kontinuierliche Reizüberflutung nehmen in unserer modernen Welt einen großen Raum ein. Körper und Psyche sind gleichermaßen von Stress-Symptomen betroffen. Dauerstress schwächt unser Immunsystem und führt zu körperlichen Symptomen wie z.B. Herzrasen, Bluthochdruck, Rückenschmerzen, Migräne, Verdauungs- oder Schlafstörungen. Daher ist es wichtig, diese Warnsignale ernst zu nehmen und gezielt dafür zu sorgen, dass sich unser gesamtes System wieder entspannen kann.

In dieser 2-tägigen Fortbildung lernen Sie die Basismodule der wirksamen und wissenschaftlich anerkannten Entspannungsmethode, der „Progressiven Muskelrelaxation nach Jacobson“, kennen. Sie können dieses Entspannungsverfahren für Ihre eigene Stressreduktion oder als ergänzendes Entspannungsangebot für die Teilnehmenden in Ihren Kursen einsetzen.

Progressive Muskelrelaxation ist ein körperorientiertes Entspannungsverfahren, welches leicht erlernbar ist, weil man selbst aktiv ist und zeitnah Entspannung im Körper spüren kann. Muskeln und Muskelgruppen werden angespannt und wieder entspannt. Der Körper lernt nach und nach, Spannungen loszulassen und zu regenerieren. Die Körperwahrnehmung wird geschult. Die Entspannung der Muskulatur wirkt sich positiv auf das Autonome Nervensystem aus, so dass sich Herzschlag, Atmung und Verdauung regulieren. Ebenso wächst die Konzentrationsfähigkeit. Nervosität und innere Unruhe nehmen ab. Diese Entspannungsmethode ist gut einsetzbar bei Spannungsschmerzen und psychosomatischen Beschwerden.

Das dürfen Sie erwarten

- Wirkung von Stress auf Körper und Psyche, Funktionsweise des Autonomen Nervensystems
- Warum ist Entspannung wichtig? Resilienz, die psychische Widerstandskraft
- Regulationsmöglichkeiten des Vagusnervs als Teil des Parasympathikus – praktische Übungen (Atemtechniken, Meditationen, Dehn- und Bewegungsübungen)



Termin: Fr, Sa | 27.-28.03.2026

Uhrzeit: Fr | 12:00–19:15 Uhr

Sa | 09:00–14:00 Uhr

Umfang: 15 LE

Referentin: Sylke Kutschale | Dresden
Yogalehrerin, Mediationslehrerin, Entspannungstrainerin

Lehrgangsort: Bildungswerk, Marienallee 14 b, 01099 Dresden

Investition: 210,00 Euro
175,00 Euro für Mitglieder im Bundesverband deutscher
Rückenschulen e.V.
inkl. Skript und Lehrgangsversorgung

Hinweis: Dieser Lehrgang ist zur Verlängerung einer KddR-Rückenschullehrerlizenz anerkannt.

- Progressive Muskelrelaxation – Einführung in die Entspannungstechnik, Wirkungsweise
- Erlernen der Grundformeln/Selbsterfahrung
- Übungseinheiten zur sicheren Anwendung in Kursen bzw. zur eigenen Anwendung
- Besprechung von Indikationen/Kontraindikationen



RÜCKEN FIT - DAS PRÄVENTIONSKONZEPT (ZPP)

Rücken Fit ist DER praxisorientierte Rücken-Trainingskurs zur Kräftigung der globalen Rumpfmuskeln sowie Aktivierung tiefer Rückenmuskulatur.

Der Basiskurs Rückengesundheit ist vorbei und was kommt nun? Deine Teilnehmer möchten gern weitermachen und wünschen sich nun einen Rücken-Aufbaukurs, der vorrangig aus praktischen Übungen besteht? Genau dafür ist dieses Kursformat konzeptioniert. Ab der ersten Kurseinheit werden spezifische Kräftigungsübungen mit abwechslungsreichen Trainingsmethoden sowie freudbetonten Übungssequenzen umgesetzt.

Der biopsychosoziale Ansatz verbunden mit interaktiven Aufgaben fördert neben den körperlichen Gesundheitsfaktoren vor allem auch psychosoziale Aspekte und bewirkt neben der Freude an Bewegung auch eine hohe Gruppendynamik.

Diese Art der Stundengestaltung lässt die Teilnehmer als Gruppe stark zusammenwachsen und sorgt ganz nebenbei für begeisterte Dauerkunden deiner Rückenkurse. Mit der Veränderung weg vom Frontaltraining und hin zu interaktiven, kooperativen Trainingssequenzen wird der Hauptteil einer Kurseinheit zum „Selbstläufer“. Damit verringert sich der dauerhafte Fokus auf die Kursleitung, was die Arbeit des Trainers enorm erleichtert.

Entspannte Kursleitung, eine positive Gruppendynamik und begeisterte Teilnehmer – so lässt sich das RückenFit Kurskonzept treffend zusammenfassen

Das dürfen Sie erwarten

- Aktive Maßnahmen zur Förderung der Rückengesundheit
- Einweisung in ein Standard-Mobilisationsprogramm
- Übungskatalog für Basisübungen zum Training globaler Rumpfmuskeln
- Trainingsprogramme zur sensomotorischen Aktivierung von Tiefenmuskulatur und segmentalen Stabilisation
- Reaktive Muskelkräftigung zur Kompensation von externen Störimpulsen
- Vermittlung von freudbetonten, kurzweiligen Übungssequenzen
- Einsatz diverser Kleingeräte



Termin: Sa, So | 30.-31.05.2024

Uhrzeit: Sa | 10:00–18:30 Uhr

So | 09:00–13:00 Uhr

Umfang: 15 LE

Referent: Daniel Göttel | Dresden
M. Sc. Sportmanagement, B.A. Sportwissenschaft

Lehrgangsort: Bildungswerk, Marienallee 14 b, 01099 Dresden

Investition: 290,00 Euro
inkl. Skript, zertifiziertem Kurskonzept und
Lehrgangsversorgung

Hinweise: Dieser Lehrgang ist zur Verlängerung einer KddR-Rückenschullehrerlizenz anerkannt.

Bei Nachweis der durch den Präventionsleitfaden festgelegten Mindeststandards zur Anbieterqualifikation befähigt diese Ausbildung dazu, eigene Präventionskurse nach §20 SGB V anzubieten.

- Methodik/Didaktik zu Stundenaufbau und -gestaltung
- Kursorganisation – Handlungsempfehlungen und Richtlinien
- Erleben mehrerer Stundenbilder sowie ausgewählter Praxisbausteine
- Einweisung in die zertifizierten Kurskonzepte (8x 60min & 10x 60min) inkl. Beschreibung der Stundenbilder und dazugehöriger Teilnehmerunterlagen
- Komplett ausgearbeitete Teilnehmerunterlagen inkl. Kopiervorlagen, Arbeitsblätter zum Ausgeben, Bildkarten mit Übungsbeschreibungen für Praxisbausteine und Video
- Kursunterlagen in digitaler Form



RÜCKENXPERT - DEIN UPDATE ZUR FACHKRAFT RÜCKENGESUNDHEIT

Der Bundesverband deutscher Rückenschulen (BdR) e. V. hat sein Fortbildungscurriculum aktualisiert. Gemeinsam mit fünfundzwanzig renommierten Experten und Expertinnen wurde in einer zweijährigen Arbeit das Curriculum auf einen aktuellen Stand gebracht. Zusätzlich zu den bewährten und bekannten Inhalten sind neue Bausteine dazu gekommen. Der Blick auf den Rückenschmerz hat sich deutlich erweitert, der biopsychosoziale Ansatz rückt stärker in den Mittelpunkt.

Der BdR sieht es als seine vorrangige Aufgabe, alle Anbieter von präventiven und therapeutischen Angeboten fachlich zu unterstützen. Die neuen wissenschaftlichen Erkenntnisse sollen in die tägliche Praxis der Fachkräfte fließen. Diesem Wissenstransfer dienen die neu konzipierten „Updateseminare zur Fachkraft Rückengesundheit“.

Das dürfen Sie erwarten

- Ganzheitliche Ansätze zur Prävention und Förderung von Rückengesundheit
- Verknüpfung von Rückengesundheit mit weiterführenden Settings und Themenbereichen:
 - Betriebliche Gesundheitsförderung und Betriebliches Gesundheitsmanagement
 - Aktuelle Entwicklungen in der Verhältnisprävention
 - Ernährung als Gesundheitsfaktor
 - Bedeutung von Schlaf für (Rücken-)Gesundheit und Leistungsfähigkeit
 - Atmung, Achtsamkeit und Resilienz als Schlüsselfaktoren für körperliches und psychisches Wohlbefinden
 - Komplementärmedizin als Ergänzung schulmedizinischer Maßnahmen
 - Motivierende Gesprächsführung zur Unterstützung von Verhaltensänderungen

Besonderes Extra: Das evaluierte Präventionskonzept „RanRücken“ – Frischer Wind für deine Kursangebote! RanRücken bringt neue Ideen, vielseitige Übungen und ist direkt in bestehende Kurse integrierbar. Jeder Teilnehmer erhält die Einweisung in das ZPP zertifizierte Konzept!



Termin: Sa, So | 22.-23.08.2026

Uhrzeit: Sa | 10:00–18:30 Uhr

So | 09:00–13:00 Uhr

Umfang: 15 LE

Referent: Referententeam des Bildungswerk | Dresdenn

Lehrgangsort: Bildungswerk, Marienallee 14 b, 01099 Dresden

Investition: 290,00 Euro
inkl. Skript und Lehrgangsversorgung

Hinweise: Dieser Lehrgang ist zur Verlängerung einer KddR-Rückenschullehrerlizenz anerkannt.

Für wen ist das Updateseminar ideal?

Für alle, die ...

- ihr Profil als Rückenschullehrer oder Rückenschullehrerin entscheidend erweitern und sich für neue Einsatzfelder qualifizieren möchten,
- den Titel **„Fachkraft Rückengesundheit“** (lizenziert durch den BdR e.V.) führen möchten – ein sichtbares Zeichen für Ihre erweiterte Kompetenz und ganzheitliche Präventionsarbeit,
- ihre Lizenz verlängern möchten und gleichzeitig neue Impulse für ihre berufliche Tätigkeit rund um die Rückengesundheit aufnehmen möchten,
- praktische und theoretische Inhalte in Präsenz erleben und sich mit Kollegen und Kolleginnen austauschen und vernetzen möchten.



SENIORFIT – PRÄVENTIONSPROGRAMM FÜR SENIOREN (ZPP)

Die deutsche Bevölkerung befindet sich in einem enormen demografischen Wandel. Der Anteil älterer Menschen steigt rasant an und wird zukünftig die größte Zielgruppe im Bereich der Prävention darstellen. Die Jahre zwischen 60 und 80 sollten voller Aktivität und Lebensfreude sein!

Diese Fortbildung bereitet Sie optimal auf eine Arbeit mit älteren Menschen vor. Darüber hinaus erfahren Sie Möglichkeiten zur Förderung der Aktivität und Bewegungsfreude sowie dauerhaften Bindung an Bewegung in einer festen Sportgruppe. Der bio-psycho-soziale Kursansatz ist hierbei nicht "nur" auf 10 Wochen, sondern fortlaufend auf mehrere Jahre ausgerichtet.

Das dürfen Sie erwarten

- Aspekte im Alterungsprozess
- Lebensqualität/physiologische Veränderungen und Einschränkungen
- Herz-Kreislauf-Training und moderate Belastungsgestaltung
- Spezifische Übungsauswahl (Kraft, Koordination und Beweglichkeit)
- Sturzprophylaxe und Sicherheit im Alltag
- Spezielle Highlights zur Kundenbindung im Jahresverlauf
- Möglichkeiten zur Eigenmotivation
- Gezielter Kursaufbau über mehrere Jahre
- Modellstunden
- Einweisung in anerkanntes ZPP-zertifiziertes Kurskonzept, Kopiervorlagen und Arbeitsblätter für Endkunden



Termin: Fr, Sa | 05.-06.06.2026

Uhrzeit: Fr | 12:00–19:15 Uhr

Sa | 09:00–14:00 Uhr

Umfang: 15 LE

Referent: Robin Tismar | Jena
Dipl. Sportwissenschaftler, Rückenschullehrer, Personal
Trainer

Lehrgangsort: Bildungswerk, Marienallee 14 b, 01099 Dresden

Investition: 290,00 Euro
inkl. Skript, zertifiziertem Kurskonzept und
Lehrgangsversorgung

Hinweise: Dieser Lehrgang ist zur Verlängerung einer KddR-Rücken-
schullehrerlizenz anerkannt.

Bei Nachweis der durch den Präventionsleitfaden
festgelegten Mindeststandards zur Anbieterqualifikation
befähigt diese Ausbildung dazu, eigene Präventionskurse
nach §20 SGB V anzubieten.



STURZPRÄVENTION

Stürze sind ein erhebliches gesellschaftliches Problem, insbesondere unter älteren Menschen. In Deutschland ereignen sich jährlich zwischen fünf und sechs Millionen unbeabsichtigte Stürze älterer Menschen. Mehr als 400.000 Menschen erleiden, dabei Knochenbrüche, die eine Krankenhauseinweisung erfordern. Die sturzbedingten Hüftfrakturen sind von etwa 120.000 im Jahr 2004 auf über 140.000 im Jahr 2018 gestiegen. Diese Vorfälle führen oft zu dramatischen körperlichen und psychischen Folgen, einschließlich Angst vor erneuten Stürzen und Rückzug aus körperlichen Aktivitäten, was das Sturzrisiko erhöht und häufig in Pflegebedürftigkeit mündet.

Unsere zweitägige Fortbildung zur Sturzprävention richtet sich an Fachkräfte und Interessierte, die Menschen helfen möchten, sicherer durch den Alltag zu gehen. In diesem Kurs lernen Sie, Risikofaktoren für Stürze zu erkennen und durch gezielte Übungen dem Verlust der Haltungs- und Bewegungskontrolle sowie dem Rückgang der Gleichgewichtsfähigkeit entgegenzuwirken.

Schwerpunkte umfassen Krafttraining mit individuellen Anpassungsmöglichkeiten, Gleichgewichtstraining, Konzepte des sicheren Fallens (abgeleitet von der Judo-Fallschule) und Aufsteh-Training unter dem Motto „Sicher zum Boden und zurück“. Zudem werden einfache Testverfahren zur Überprüfung von Gang, Kraft und Gleichgewicht welche im Kurskonzeptes integriert sind vorgestellt.

Das dürfen Sie erwarten

- Übungen zur Stärkung der Muskulatur, angepasst an individuelle Fähigkeiten
- Vielfältige Ideen zum Gleichgewichtstraining Balance und Stabilität
- Aufsteh-Training nach dem Konzept der Backward-Chaining-Methode (Rückwärtsverkettung)
- Methodische Reihen zur Vermittlung der Grundkonzepte des sicheren Fallens für alle Leistungslevel
- Einfach durchführbare Testverfahren von Gang, Kraft und Gleichgewicht
- Einweisung in ZPP-zertifiziertes Kurskonzept



Termin: Sa, So | 03.-04.10.2026

Uhrzeit: Sa | 10:00–17:30 Uhr

So | 09:00–14:00 Uhr

Umfang: 15 LE

Referent: Torben Kramer | Dresden
B.A. Sportwissenschaften

Lehrgangsort: Bildungswerk, Marienallee 14 b, 01099 Dresden

Investition: 290,00 Euro
255,00 Euro für Mitglieder im Bundesverband deutscher
Rückenschulen e.V.
inkl. Skript, zertifiziertem Kurskonzept und
Lehrgangsversorgung

Hinweise: Dieser Lehrgang ist als Verlängerung einer KddR-Rückenschullehrerlizenz anerkannt.

Bei Nachweis der durch den Präventionsleitfaden
estgelegten Mindeststandards zur Anbieterqualifikation
befähigt diese Ausbildung dazu, eigene Präventionskurse
nach §20 SGB V anzubieten.

TAI CHI UND QI GONG FÜR DIE WIRBELSÄULE

Ziel des Lehrganges ist die Vermittlung allgemeiner Grundlagen der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) und von Elementen des Qi Gong als meditatives und gesundheitsförderndes Bewegungssystem.

Vermittelt werden die Grundlagen von Bau und Funktion der Wirbelsäule und es werden Möglichkeiten aufgezeigt, wie mit Elementen des Qi Gong eine Verbesserung der Leistungsfähigkeit des Stütz- und Bewegungsapparates erreicht werden kann.

Qi Gong beschreibt die Gesamtheit aller Energieübungen. Verschiedene Formen können im Sitzen, Stehen und Liegen ausgeführt werden und eignen sich daher für die verschiedensten Leistungsstufen.

Das dürfen Sie erwarten

- Anatomische Grundlagen der Wirbelsäule
- Typische Krankheitsbilder
- Bedeutung der Krankheitsbilder für das Training
- Grundlagen der Traditionellen Chinesischen Medizin und des Qi Gong
- Formen des Qi Gong zur Unterstützung des Bewegungsapparates
- Erlernen ausgewählter Qi Gong-Formen
- Praktische Durchführung einer Qi Gong-Einheit



Termin:	Sa, So 14.-15.11.2026
Uhrzeit:	jeweils 09:30–17:00 Uhr
Umfang:	15 LE
Referent:	Wolfgang Endtmann Herzberg Dipl. Sportwissenschaftler, Heilpraktiker, Sporthheilpraktiker
Lehrgangsort:	Bildungswerk, Marienallee 14 b, 01099 Dresden
Investition:	210,00 Euro 175,00 für Mitglieder im Bundesverband deutscher Rückenschulen e.V. inkl. Skript und Lehrgangsversorgung
Hinweis:	Dieser Lehrgang ist als Verlängerung einer KddR-Rückenschullehrerlizenz anerkannt.

TAPE KOMPAKTKURS - KINESIOLOGISCHES TAPE

Man sieht sie in der Fußball-Bundesliga, beim Tennisturnier in Wimbledon oder bei Leichtathletikwettkämpfen – farbige Klebepflaster im Nacken oder an Armen und Beinen der Sportler und Sportlerinnen.

Kinesiologisches Taping heißt diese Behandlungsmethode, die in kurzer Zeit zum therapeutischen „Wundermittel“ avanciert ist.

Im Gegensatz zu konventionellen Verbänden, Pflastern und Tapes schränkt das kinesiologische Tape die Bewegungsmöglichkeiten nicht ein, sondern fördert und unterstützt diese sogar. Eine einfache Handhabung und eine große Indikationsbreite sind klare Argumente für dieses Konzept. In diesem Tapekurs wird den Kursteilnehmenden mit vielen Beispielen sowie praktischen Übungen der Umgang mit kinesiologischen Tapes nähergebracht. Alle benötigten Materialien sowie ein umfangreiches Skript bekommen Sie selbstverständlich gestellt. Erlernen Sie an nur einem Tag die wichtigsten Grundlagen des Tapens – praxisnah und sofort anwendbar.

Das dürfen Sie erwarten

- Theoretische Grundlagen zu kinesiologischem Tape
- Indikationen / Kontraindikationen
- Verwendung von Tapematerial und mögliche Anlagetechniken
- I-, Y-, X- Tape und Lymph-Tape Fächer
- Praktische Übungen durch selbstständiges Anwenden
- Absolut praxisnahe Orientierung



Termin: Sa | 07.03.2026
Uhrzeit: 09:00–18:00 Uhr

Umfang: 10 LE
Referent: Steffen Tautrim | Dresden
Physiotherapeut, Taping-Instructor

Lehrgangsort: Bildungswerk, Marienallee 14 b, 01099 Dresden

Investition: 169,00 Euro für Ärzte, Physio-/ Ergotherapeuten
139,00 Euro für Schüler / Studenten (Nachweis erforderlich)
inkl. umfangreichem Skript mit Bildern, Tapematerial und
Lehrgangsversorgung

Hinweise: Das Angebot richtet sich an Physio-, Sport-, Ergotherapeuten, Ärzte, Heilpraktiker und Studenten der entsprechenden Fachrichtungen.
Die Teilnehmenden sollten in jedem Fall das erste Studien- bzw. Ausbildungsjahr vollendet haben.

WALDBADEN – ACHTSAMKEITSTRAINING IN DER NATUR

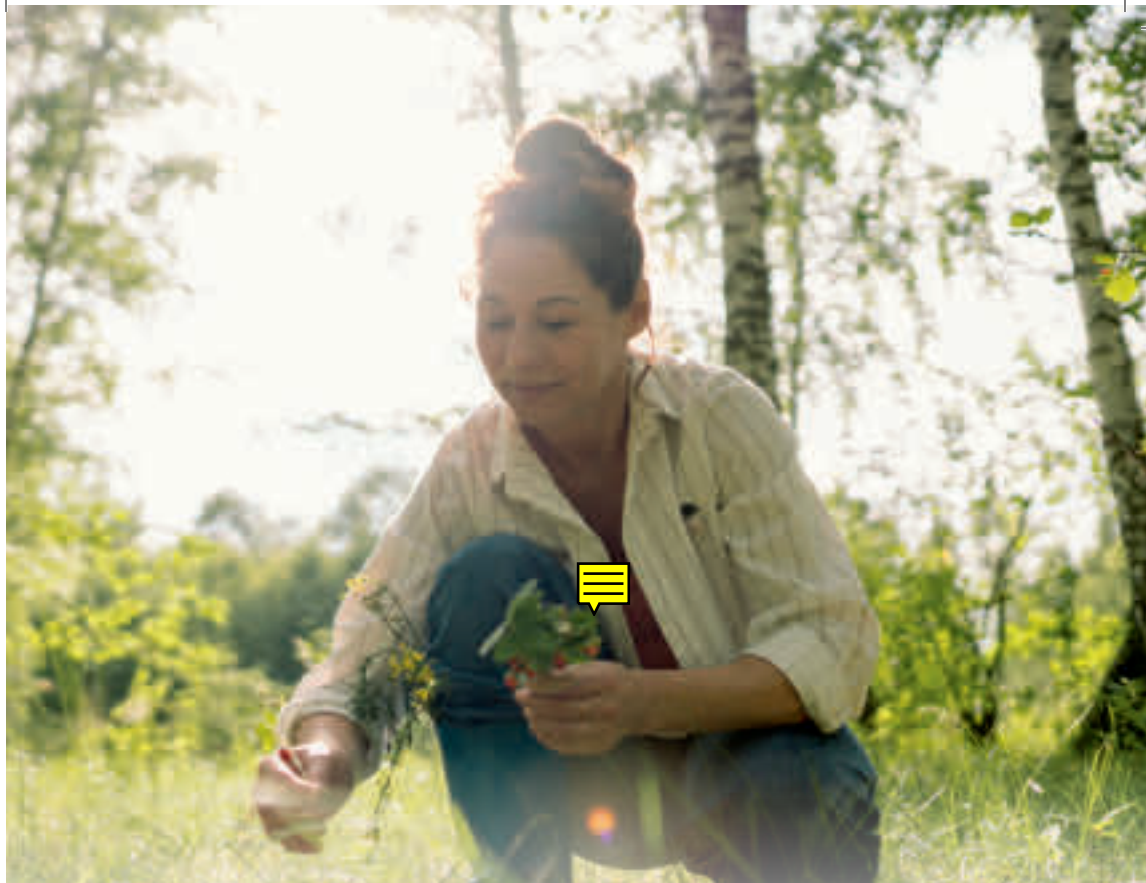
Als Methode in der pädagogischen und therapeutischen Berufspraxis

Waldbaden ist eine naturbezogene Praxis, um Stress zu reduzieren, das Wohlbefinden zu stärken und nutzt die Heilkräfte des Waldes als Kraftquelle für Körper, Geist und Seele.

Shinrin Yoku – Waldbaden mit seinem Ursprung in der japanischen Gesellschaft, ist seit 2017 in Deutschland angekommen. Es bietet es eine wissenschaftlich fundierte Methode, Achtsamkeitspraxis mit der gesundheitsfördernden Wirkung der Natur zu verbinden und ist als Methode der Stressprävention von den Krankenkassen anerkannt. Angeleitete Übungen zur Wahrnehmung mit allen Sinnen, Achtsamkeit, Atemübungen, leichte Bewegungsübungen usw. unterstützen die Entschleunigung und Entspannung.

Das dürfen Sie erwarten

- Wissenschaftliche Hintergründe achtsamkeitsbasierter Stressbewältigung
- Forschungen zu den Wirkungen der Natur
- Intensive Selbsterfahrung verschiedener Elemente des Waldbadens
- Übertragung in die eigene Berufspraxis; Entwicklung von Anwendungen im eigenen Berufsumfeld



Termin: Fr, Sa | 19.-20.06.2026

Uhrzeit: Fr | 12:00–19:15 Uhr

Sa | 09:00–14:00 Uhr

Umfang: 15 LE

Referentin: Claudia Scharf | Dresden
Dipl. Sozialpädagogin, Waldpädagogin, Natur-,
Gesundheits-, Achtsamkeits- und Resilienztrainerin

Lehrgangsort: Bildungswerk, Marienallee 14 b, 01099 Dresden

Investition: 210,00 Euro
175,00 Euro für Mitglieder im Bundesverband deutscher
Rückenschulen e.V.
inkl. Skript und Lunch-Paket

Hinweis: Dieser Lehrgang ist als Verlängerung einer KddR-Rücken-
schullehrerlizenz anerkannt.

ALLGEMEINE GESCHÄFTS- UND TEILNAHMEBEDINGUNGEN

ANMELDUNG

Alle Anmeldungen sind direkt an das Bildungswerk zu richten und nur schriftlich (per Fax, E-Mail oder Post) oder über die Internetseite www.sportbildung-sachsen.de möglich. Für die schriftliche Anmeldung verwenden Sie bitte unser Anmeldeformular. Die Anmeldungen werden in der Reihenfolge des Einganges bearbeitet und schriftlich von uns per E-Mail oder in Ausnahmefällen per Post bestätigt. Mögliche Teilnahmevoraussetzungen bei unseren Fortbildungsangeboten entnehmen Sie bitte der jeweiligen Ausschreibung. Bei Fragen wenden Sie sich bitte an die Geschäftsstelle.

ZAHLUNGSMODALITÄTEN

Die Einladung zur Veranstaltung sowie die Zahlungsaufforderung erhalten Sie in der Regel 14 Tage vor Veranstaltungsbeginn. Im Falle eines Zahlungsverzuges berechnet das Bildungswerk je Mahnstufe 5,00 Euro Mahngebühr. Bei ermäßigter Teilnahmegebühr ist ein entsprechender Nachweis mit der Anmeldung einzureichen. Liegt dieser nicht vor, wird die normale Teilnahmegebühr in Rechnung gestellt. Bei offenen Zahlungen behalten wir uns das Recht vor, die Lehrgangsplätze an andere Teilnehmende zu vergeben. Bei Anmeldungen, die bis zum 28.02. eines Jahres eingehen, gewährt das Bildungswerk auf berufliche Aus- und Fortbildungen aus dem Bildungsprogramm einen Frühbucherrabatt in Höhe von 10 Prozent. Eine Kombination von mehreren Rabatten (z.B. Frühbucher und Gymcard) ist nicht möglich.

RÜCKTRITT

a) durch das Bildungswerk

Das Bildungswerk kann wegen mangelnder Beteiligung, Unterschreitung der Mindestzahl von Teilnehmenden, Ausfall der kursleitenden Person oder aus Gründen höherer Gewalt einen Kurs vor Beginn streichen bzw. einen laufenden Kurs abbrechen. Gebühren werden ganz bzw. entsprechend der durchgeführten Veranstaltungen anteilig erstattet. Weitergehende Ansprüche gegen das Bildungswerk sind ausgeschlossen.

b) durch die teilnehmende Person

Stornierungen und Umbuchungen sind ausschließlich schriftlich per Fax, Post oder E-Mail möglich. Die kosten-

freie Rücktrittsfrist endet 30 Tage vor Veranstaltungsbeginn. Maßgebend ist das Eingangsdatum der Kursstornierung beim Bildungswerk. Beim Rücktritt nach Ablauf der kostenfreien Rücktrittsfrist werden folgende Gebühren fällig:

- 29–20 Tage vor Kursbeginn: 40 % der Kursgebühr, mind. 30 EUR
- 19–10 Tage vor Kursbeginn: 70 % der Kursgebühr
- ab 9 Tage vor Kursbeginn: 100 % der Kursgebühr

Diese Gebühren entfallen, wenn eine Ersatzperson benannt wird und diese auch tatsächlich an der vertraglich vereinbarten Maßnahme zu gleichen Konditionen teilnimmt, unter Berücksichtigung etwaiger Teilnahmevoraussetzungen. Je nach Verwaltungsaufwand, behält sich das Bildungswerk jedoch vor, eine Bearbeitungsgebühr in Höhe von 10,00 EUR zu erheben. Verändern sich Tag und Zeit der Kursveranstaltung ist ein Rücktritt ohne Erhebung einer Gebühr möglich. Dieser Rücktritt ist gegenüber dem Bildungswerk unverzüglich nach Kenntnis der Änderung zu erklären. Notwendige Änderungen der referierenden Person berechtigen dahingegen weder zum Rücktritt noch zur Preisminderung. Nichtteilnahme gilt nicht als Abmeldung und zieht die Zahlung der gesamten Gebühr nach sich.

HAFTUNG/VERSICHERUNGSSCHUTZ

Die Haftung des Bildungswerkes beschränkt sich auf grobe Fahrlässigkeit und Vorsatz. Das Bildungswerk haftet nicht für das Abhandenkommen von Gegenständen aller Art. Alle Teilnehmenden sind über die Kursversicherung des Bildungswerkes versichert. Auskünfte erteilen die Mitarbeitenden der Geschäftsstelle.

DATENSCHUTZ

Die bei der Anmeldung erhobenen Daten werden elektronisch gespeichert und weiterverarbeitet. Der Schutz Ihrer Daten hat dabei für uns höchste Priorität. Die Verarbeitung der Daten erfolgt ausschließlich zu Verwaltungs- und Abrechnungszwecken. Zum Zweck der Lehrgangsorganisation ist bei einigen Veranstaltungen eine Übermittlung der Daten an Dritte notwendig. Dies betrifft insbesondere die Beantragung von Lizenzen oder Veranstaltungen mit Kooperationspartnern. Mit der Anmeldung

zu Veranstaltungen des Bildungswerkes erklärt sich die teilnehmende Person mit der Verarbeitung, Speicherung und ggf. Weitergabe seiner personenbezogenen Daten an berechnigte Partner einverstanden. Diese Einwilligung kann jederzeit widerrufen werden. Der Widerruf ist an unten aufgeführte Kontaktmöglichkeiten zu richten.

WIDERRUFSBELEHRUNG

Widerrufsrecht

Die Vertragserklärung kann innerhalb von 14 Tagen ohne Angabe von Gründen in Textform (z.B. Brief, Fax, E-Mail) widerrufen werden. Die Frist beginnt nach Erhalt dieser Belehrung in Textform, jedoch nicht vor Vertragsschluss und auch nicht vor Erfüllung unserer Informationspflichten gemäß Artikel 246 § 2 in Verbindung mit § 1 Absatz 1 und 2 EGBGB sowie unserer Pflichten gemäß § 312g Absatz 1 Satz 1 BGB in Verbindung mit Artikel 246 § 3 EGBGB. Zur Wahrung der Widerrufsfrist genügt die rechtzeitige Absendung des Widerrufs. Der Widerruf ist an unten aufgeführte Kontaktmöglichkeiten zu richten.

Für den Fall, dass die 14-tägige Widerrufsfrist erst nach Seminarbeginn endet, erklärt die teilnehmende Person ihr Einverständnis und verlangt ausdrücklich, dass vor Ende der Widerspruchsfrist mit der Ausführung der entsprechenden Bildungsmaßnahme begonnen wird. Die teilnehmende Person ist in Kenntnis darüber, dass bei vollständiger Vertragserfüllung das Widerrufsrecht erlischt.

Widerrufsfolgen

Im Falle eines wirksamen Widerrufs sind die beiderseits empfangenen Leistungen zurückzugewähren und ggf. gezogene Nutzungen (z.B. Zinsen) herauszugeben. Können dem Bildungswerk die empfangene Leistung sowie Nutzungen (z.B. Gebrauchsvorteile) nicht oder teilweise nicht oder nur in verschlechtertem Zustand zurückge-

währt beziehungsweise herausgeben werden, muss ein entsprechender Wertersatz geleistet werden. Dies kann dazu führen, dass die vertraglichen Zahlungsverpflichtungen für den Zeitraum bis zum Widerruf gleichwohl erfüllt werden müssen. Verpflichtungen zur Erstattung von Zahlungen müssen innerhalb von 30 Tagen erfüllt werden. Die Frist beginnt für die teilnehmende Person mit der Absendung der Widerrufserklärung, für das Bildungswerk mit deren Empfang.

GERICHTSSTAND UND ERFÜLLUNGORT

Für die vertraglichen Vereinbarungen zwischen den Parteien gilt ausschließlich deutsches Recht. Gerichtsstand und Erfüllungsort für alle Leistungen und Auseinandersetzungen ist ausschließlich der Sitz des Bildungswerkes.

SONSTIGE BESTIMMUNGEN

Änderungen, Ergänzungen und Nebenabreden der AGB bedürfen zu ihrer Rechtswirksamkeit der Schriftform.

SALVATORISCHE KLAUSEL

Sollten sich eine oder mehrere Bestimmungen dieser AGBs als rechtsunwirksam erweisen, so wird die Gültigkeit der übrigen Inhalte davon nicht berührt. Unwirksame Bestimmungen werden durch rechtsbeständige Regelungen, die dem angestrebten Zweck des Vertrages möglichst nahekommen, vertraglich ersetzt.

Bildungswerk des LSB Sachsen e. V.

Marienallee 14 b | 01099 Dresden

Telefon: 0351 80099-73

Fax: 0351 80099-26

Internet: www.sportbildung-sachsen.de

E-Mail: info@sportbildung-sachsen.de

Stand: September 2025

IMPRESSUM

HERAUSGEBER: Bildungswerk des LSB Sachsen e. V.
Marienallee 14b | 01099 Dresden

LEITUNG: Sarah Lorenz

AUFLAGE: 4.500



Das Bildungswerk des Landessportbundes Sachsen ist eine anerkannte Einrichtung der Weiterbildung und wird mitfinanziert durch Steuermittel auf der Grundlage des vom Sächsischen Landtag beschlossenen Haushaltes.

BILDNACHWEIS: Sämtliche im Programmheft verwendeten Bilder dienen lediglich Illustrationszwecken und lassen explizit keine Rückschlüsse auf den Lehrgangsinhalt zu.

Titelseite (von li): Tyler Olson-fotolia.com, Martin Novak Photography-stock.adobe.com, lev olgachov-stock.adobe.com, S.11 fizkes-stock.adobe.com, S.13 ImageFlow-stock.adobe.com, S.15 StockPhotoPro-fotolia.com, S.17 qunica.com-stock.adobe.com, S.19 BGStock72-stock.adobe.com, S.21 fizkes-stock.adobe.com, S.23 NiDerLander-fotolia.com, S.25 Harry Wedzinga-stock.adobe.com, S.27 angiolina-fotolia.com, S.29 Olesia Bilkei-stock.adobe.com, S.31 Iakov Filmonov-stock.adobe.com, S.33 ilike-fotolia.com, S.35 New Africa-stock.adobe.com, S.37 JackF-stock.adobe.com, S.39 oksix-stock.adobe.com, S.41 Diane MacDonald-stock.adobe.com, S.43 contrastwerkstatt-stock.adobe.com, S.45 Köpenicker-stock.adobe.com, S.47 zinkevych-stock.adobe.com, S.49 JenkoAtama-fotolia.com, S.51 denisproduction.com-stock.adobe.com, S.53 sparkia-fotolia.com, S.55 Ines Hasenau-stock.adobe.com, S.57 Andrey Bandurenko-stock.adobe.com, S.59

STUDIO GRAND OUEST-stock.adobe.com, S.61 oksix-stock.adobe.com, S.63 STUDIO GRAND OUEST-fotolia.com, S.65 ElenaEmiliya-stock.adobe.com, S.67 Christophe Fouquin-fotolia.com, S.69 B.Jakstz-AROH Academy, S.71 Indian Balance, S.73 yolya_ilyasova-stock.adobe.com, S.75 Robert Kneschke-fotolia.com, S.77 Robert Häussler-WABSAKA, S.79 Juan Garcia-stock.adobe.com, S.81 Martin Novak Photography-stock.adobe.com, S.83 Robert Kneschke-stock.adobe.com, S.85 Drums Alive UG, S.87 maodesign-istockphoto.com, S.89 Yeko Photo Studio-fotolia.com, S.91 oneinchpunch-stock.adobe.com, S.93 Parlov-fotolia.com, S.95 lev dogachov-stock.adobe.com, S.97 Syda Productions-stock.adobe.com, S.99 kjekol-stock.adobe.com, S.101 Tyler Olson-fotolia.com, S.103 artzt.eu, S.105 Robert Kneschke-stock.adobe.com, S.107 Conny Hagen-fotolia.com, S.109 Arochau-stock.adobe.com, S.111 wellphoto-stock.adobe.com, S.113 val thoerner-fotolia.com, S.115 WavebreakmediaMicro-stock.adobe.com, S.117 JackF-stock.adobe.com, S.119 Syda Productions-stock.adobe.com, S.121 Oscar Brunet-fotolia.com, S.123 Kzenon-stock.adobe.com, S.125 rawpixel.com-stock.adobe.com, S.127 LIGHTFIELD STUDIOS-stock.adobe.com, S.129 Jacob Ammentorp Lund-fotolia.com, S.131 Fotowerk-fotolia.com, S.133 Kalim-fotolia.com, S.135 Irina_Evva-stock.adobe.com, S.138/139 nd3000-fotolia.com

TEILNAHMEBEDINGUNGEN/IMPRESSUM

Bildungswerk

des Landessportbundes Sachsen

BILDUNG, DIE BEWEGT



06. Juni 2026

Am 06. Juni 2026 ist es wieder soweit:

Die Sächsische Gesundheitssportakademie findet statt.

Sächsische

Gesundheitssportakademie

Ort DGUV-Congress
Tagungszentrum des IAG
Königsbrücker Landstr. 2
01109 Dresden

Es erwarten Sie 32 Workshops in verschiedenen Themenbereichen, u. a.

Aerobic und Tanz | Groupfitness | Fitnesstrends | Gesundheitssport | Entspannung

Versand des Veranstaltungsprogrammes erfolgt voraussichtlich im Februar 2026.

Weitere Informationen sowie Anmeldeunterlagen erhalten Sie nach Veröffentlichung auf **www.gesundheitssportakademie.de** oder unter **Telefon 0351 8009973**

Veranstalter:

Bildungswerk

des Landessportbundes Sachsen

BILDUNG, DIE BEWEGT



Partner:

