

Anmeldung für Schnupperkurse und Vorträge

per Fax: 0351- 212 38 40,
per E-Mail: info@ssb-dresden.de
oder per Post (siehe Adressfeld rechts)

Name, Vorname

Telefon

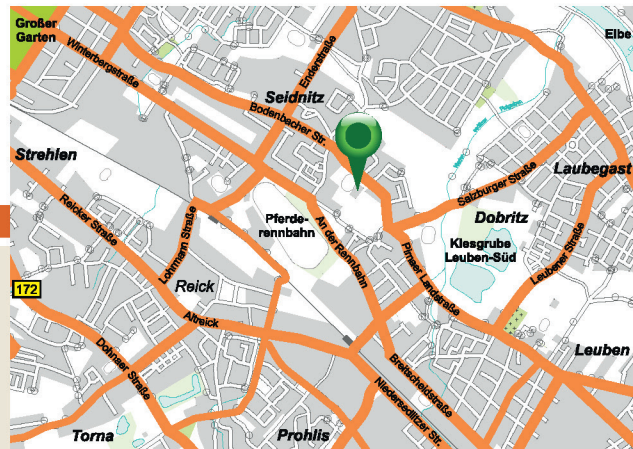
E-Mail

Anwesend am 10.10.2020 von 08:45 – 13:00 Uhr in der Margon Arena,
Bodenbacher Str. 154, 01277 Dresden.
Reservierung unserer Kursplätze erfolgt in der Reihenfolge des
Anmeldeeingangs. Sie erhalten von uns eine entsprechende Anmeldebestätigung
per Telefon oder E-Mail.

Bitte
frankieren

StadtSportBund Dresden e. V.
Dachverband der Dresdner Sportvereine
Bodenbacher Straße 154
01277 Dresden

Anfahrt



MARGON ARENA. Bodenbacher Str. 154 · 01277 Dresden

Die Margon Arena befindet sich im südwestlichen Stadtteil Seidnitz. Für Besucher ist diese sowohl mit eigenem PKW als auch mit den öffentlichen Verkehrsmitteln der Dresdner Verkehrsbetriebe schnell und leicht zu erreichen.

mit den öffentlichen Verkehrsmitteln:

Straßenbahnlinien 1 und 2 bis Haltestelle „Prof.-Ricker-Straße“, hält direkt vor dem Haupteingang der Margon Arena.

Menschen mit Behinderung

Die Margon Arena ist rollstuhlgerecht angelegt. Sie verfügt über einen rollstuhlgerechten Zugang und Fahrstuhl, sieben Behindertenparkplätze, welche sich direkt an der Margon Arena befinden sowie vier behindertengerechte Toiletten.

Die Datenerfassung dient dazu mögliche Infektionsketten nachvollziehen zu können. Der Zweck ist die mögliche Nachverfolgung von Kontakten durch das Gesundheitsamt. Die erfassten Daten dürfen und werden nur für den vorgenannten Zweck verwendet!

Wir weisen darauf hin, dass zur Dokumentation des Präventionstages Film- und Fotoaufnahmen entstehen, die für die Öffentlichkeitsarbeit des StadtSportbund Dresden e. V. und der Landeshauptstadt Dresden / Gesundheitsamt genutzt werden.

Mit freundlicher Unterstützung von:



weiteren Dank an:

- Landeshauptstadt Dresden/
Gesundheitsamt Dresden
- Gesundheitssport, DSC 1898
- Aktives Deutschland e. V.
- KSB Gesundheitssport/Sport-
therapie Dresden e. V
- SV Motor Mickten-Dresden e. V.
- Effective Fitness GmbH
- Bogen-Abenteuer



StadtSportBund Dresden e. V.
Dachverband der Dresdner Sportvereine
Bodenbacher Str. 154 · 01277 Dresden
Tel: 0351-212 38 30 · Fax: 0351-212 38 40
E-Mail: info@ssb-dresden.de
www.ssb-dresden.de

sport begeistert



Sport- und Gesundheitsstag

10.10.2020

von 9.00– 13.00 Uhr

MARGON ARENA

Bodenbacher Str. 154 · 01277 Dresden



Das erwartet Sie

in der Margon Arena

HAUPTHALLE

Eröffnung 09.00 – 09.15 Uhr

Alltags- und Fitnessstest:

- Reaktionsfähigkeit (Aktives Deutschland e. V.)
- Armkraft (DSC 1898 e. V.)
- Schulterbeweglichkeit (DSC 1898 e. V.)
- Beinkraft (KSB Gesundheitssport / Sporttherapie Dresden e. V.)
- Geschicklichkeitstests (KSB Gesundheitssport / Sporttherapie Dresden e. V.)
- Hüftbeweglichkeit (SV Motor Mickten-Dresden e. V.)
- Ausdauerstest (SV Motor Mickten-Dresden e. V.)

Angebote Sportvereine:

- Aktives Deutschland e. V.
- KSB Gesundheitssport/Sporttherapie Dresden e. V.
- SV Motor Mickten-Dresden e. V.

Angebote Gesundheitsamt LHD:

- Kleiner Gesundheitspfad
- Angebote aus den WHO Projekten
- Ernährungsinformation "Mit bunter Vielfalt gesund durch den Herbst"
- Impfausweiskontrolle
(bitte Impfausweis mitbringen)

Abnahme Deutsches Sportabzeichen:

10:30–13:00 Uhr (Sportplatz neben Margon Arena)

Bogenschießen—Bogen—Abenteuer:

09:30–13:00 Uhr (Werferplatz – Sportplatz neben Margon Arena)

HAUPTHALLE – Bewegungskurse

09.30 – 10.00 Uhr

„Sensomotorisches Koordinationstraining“
Eike Schulze (Gesundheitsamt LHD)

10.15 – 10.45 Uhr

„Fit am Vormittag“
Karin Schulze (SV Motor Mickten-Dresden e. V.)

11.00 – 11.30 Uhr

Pilates – „Rücken trifft Pilates“
Christina Marquardt (Aktives Deutschland e. V.)

11.45 – 12.15 Uhr

„BALLance nach der Dr. Tanja Kühne“
Barbara Schubert (KSB Gesundheitssport/
Sporttherapie Dresden e. V.)

HALLE B – Kurzworkshop

Kurzseminar – Erste-Hilfe-Fresh Up
Frau Bekker, Herr Gruhne
(Malteser Hilfsdienst gGmbH)

09.30 – 10.15 Uhr und 11.00 – 11.45 Uhr

UNTERES FOYER – Fachvortrag

Thema – „Der Sturz und seine Folgen– Wie kann ich vorbeugen“ Prof. Dr. Gierer, Städtisches Klinikum Dresden Friedrichstadt

10.00 – 10.45 Uhr

Beschreibung Bewegungskurse:

Die **Sensomotorik** ist die Fähigkeit, das Zusammenspiel von Nervensystem und der Muskulatur in Einklang zu bringen, um so die Koordination zu fördern und Bewegungsabläufe zu optimieren. Unter Einbeziehung von sensomotorischen sowie gleichgewichtsprovokierenden Bedingungen sollen Bewegungsmuster trotzdem sicher und korrekt ausgeführt werden, für mehr Sicherheit im Alltag.

Fit am Vormittag ist ein Angebot für Sportinteressierte ab 60 Jahren. Unter dem Motto „Bewegung ist die beste Medizin“ wird ein abwechslungsreiches Ganzkörperprogramm angeboten und vermittelt Freude an der Bewegung. Herz- und Kreislaufttraining, Koordination, Konzentration sowie Rückengymnastik gehören dabei zu dem Programm.

PILATES ist eine sanfte, aber überaus wirkungsvolle Trainingsmethode für den Körper und auch den Geist – ein systematisches Körpertraining, erfunden und entwickelt von Joseph H. Pilates. Einzelne Muskeln oder Muskelpartien werden gezielt aktiviert, entspannt oder gedehnt. Die Atmung wird mit den Bewegungen koordiniert.

Die **"BALLance Dr. Tanja Kühne"** Methode und die speziell dafür entwickelten Bälle zielen auf eine Aufrichtung der Wirbelsäule aus der Krümmung. Dabei ist eine Veränderung der Wirbelsäulenhöhe bis 3 cm, sowie eine sofortige Reduktion der Lordose in der Lenden- und Halswirbelsäule möglich.



ANMELDEFORMULAR

Hiermit melde ich mich für folgende Kurse verbindlich an:

Kurzworkshop

☐ 09.30 – 10.15 Uhr

☐ 11.30 – 12.15 Uhr

Thema – Erste-Hilfe-Fresh Up
Malteser Hilfsdienst gGmbH

Vortrag

☐ 10.00 – 10.45 Uhr

Thema – „Der Sturz und seine Folgen– Wie kann ich vorbeugen“
Prof. Dr. Gierer, Städtisches Klinikum Dresden Friedrichstadt

Bitte die gewünschten Vorträge / Kurse ankreuzen.
Zusendung per Fax, E-Mail, oder Post – siehe Rückseite. Die Teilnahme ist für alle kostenfrei.

Anmeldung: bis spätestens 02.10.2020