

## Fortbildung „Unterwegs mit dem Fitness-Rucksack“ – Am Samstag, 23.04.2022

Das kleinste Fitness-Studio der Welt – der Fitness-Rucksack! Er wurde für Bewegungsangebote in freier Natur entwickelt und bietet vielfältige Möglichkeiten zur Umsetzung abwechslungsreicher Bewegungseinheiten. Jede Übungsstunde kann damit einen anderen Schwerpunkt bekommen. Outdoorsport erfreut sich großer Beliebtheit, denn das Training kann, unabhängig von Sporthallen und Sportplätzen, an der frischen Luft betrieben werden.

In der Fortbildung werden viele Beispiele vorgestellt und praktisch ausprobiert. Darüber hinaus werden theoretische Inhalte zu Gesundheitspotentialen der Natur und Verhaltensregeln in der Natur aufgezeigt.

Datum, Zeit:	<b>Samstag, 23.04.22, von 10.00 Uhr bis 17.00 Uhr</b>
Veranstaltungsort:	Dorfgemeinschaftshaus Dannenberg Dannenberger Str. 20b 28879 Grasberg
Referentin:	Nina Panitz / Anne Surborg
Zielgruppe:	ÜL C-Lizenz
Lizenzverlängerung:	8 LE
Teilnahme:	15,00 €
Veranstalter:	Kreissportbund Osterholz e.V. in Kooperation mit der AOK - die Gesundheitskasse. Die Fortbildung ist Bestandteil des Kooperationsprojekts „Aktiv & gesund älter werden“.
Anmeldung:	Anne Surborg Sportreferentin für Sportentwicklung Bahnhofstraße 97a 27711 Osterholz-Scharmbeck Tel.: 04791-5045 E-Mail: <a href="mailto:sportreferentin@ksb-osterholz.de">sportreferentin@ksb-osterholz.de</a>