

ÜL-B Fortbildung

„Präventives Lauftraining“

In dieser Fortbildung geht es um das gesundheitsorientierte Lauftraining. Es werden geeignete Trainingsmöglichkeiten, Aspekte des Dehnens und Kräftigens in Bezug auf den Laufsport und die Gestaltung eines Anfängerlaufkurses vorgestellt.

Da in dieser Fortbildung die Praxis im Vordergrund steht, sollte jede(r) Teilnehmer*in 7 Kilometer am Stück laufen können.

Die Teilnehmer/innen werden gebeten, ihren Getränkebedarf selbstständig zu decken. Eine Eingangsbestätigung der Anmeldung erfolgt nicht. Die Teilnehmer/innen werden wenige Tage vor Lehrgangsbeginn mit letzten Informationen per Email versorgt.

Referentin:	Claudia Reissdorf, Hambergen
Lehrgangsleitung:	Freyja Heinrich, Hellwege
Datum:	Sonnabend, den 17.06.2023
Zielgruppe:	Übungsleiter/innen-B „Prävention“ (Die Teilnehmerzahl ist aus organisatorischen Gründen auf 20 begrenzt - Reihenfolge Eingang der Anmeldung)
Uhrzeit:	10:00 Uhr bis 14:00 Uhr (5 LE)
Ort:	Sporthalle in 27367 Hellwege, Ahauser Str. 33
Kosten:	€ 15,- wird per Lastschrift eingezogen
Anmeldung/Kontakt:	KreisSportBund Rotenburg (Wümme) e.V. Sportreferentin-Bildung Hella Rosenbrock Molkereistr. 30, 27404 Zeven Tel.: 04281-1811 Fax: 04281-2693 Mail: anmeldung@ksb-rotenburg.de