

ÜL-C – Fortbildung „Fitness Trends“ in der Sporthalle in

„NEUROTRITION“

Ernährung und Training für das Gehirn

Natürlich geistig fitter! Aktuelle wissenschaftliche Studien bestätigen, dass die geistige Leistungsfähigkeit mit einem gezielten Gehirntaining in Kombination mit einem abgestimmten Ernährungsverhalten und Bewegung nachhaltig stabilisiert und verbessert werden kann. Erkenntnisse der Neurotrition werden sowohl in der Prävention und im Sport als auch bei Rehabilitationsmaßnahmen mit Erfolg eingesetzt. Die Teilnehmenden erwartet eine abwechslungsreiche Mischung aus Information und Praxis auf wissenschaftlich fundierter Basis, mit einfach durchzuführenden Übungen für ihre Sportstunden.

Die Referentin Petra Michaelis ist DOSB-Ausbilderin und Trainerin der Gesellschaft für Gehirntaining e.V.

Die Teilnehmerzahl ist organisatorisch auf 20 TN begrenzt und wird nach Eingang der Anmeldung berücksichtigt. Die Teilnehmer/innen werden gebeten, ihren Getränkebedarf selbstständig zu decken.

Eine Eingangsbestätigung der Anmeldung erfolgt nicht.

Die Teilnehmer/innen werden einige Tage vor dem Lehrgang per Email über letzte Details informiert.

Referenten:	Petra Michaelis, Oytén
Lehrgangsleitung:	Hella Rosenbrock, Zeven
Datum:	Sonnabend, den 18. November 2023
Zielgruppe:	Übungsleiter/innen-C (Die Teilnehmerzahl ist aus organisatorischen Gründen auf 20 begrenzt - Reihenfolge Eingang der Anmeldung)
Lizenzverlängerung:	5 LE werden zur Lizenzverlängerung und als Flex-50 für die Ausbildung anerkannt.
Uhrzeit:	10:00 Uhr bis 14:00 Uhr (5 LE)
Ort:	Sporthalle der Grundschule am Eichkamp in 27367 Sottrum (Eingang über Große Straße)
Kosten:	€ 15,- wird per Lastschrift eingezogen (s. Anmeldeformular)
Anmeldung/Kontakt:	Sportregion Osterholz-Rotenburg-Verden Sportreferentin-Bildung Hella Rosenbrock, Molkereistr. 30 in 27404 Zeven Tel.: 04281-1811 Fax: 04281-2693 Mail: anmeldung@ksb-rotenburg.de