



# Übungsleiterfortbildung ÜL-B Sport „Prävention“

## Muskeln – Use it or lose it Verschiedene Aspekte des Muskeltrainings

Die menschliche Muskulatur baut mit zunehmendem Alter ab – also brauchen wir Reize, um sie aufzubauen und sie zu erhalten. Doch welche Ziele verfolge ich mit meinem Muskeltraining? Ästhetik, Athletik, Gesundheit, Gewichtsabnahme....? Wie erreiche ich diese Ziele möglichst effektiv und welche Trainingsart spricht mich am meisten an?

Diese Fragen stehen sowohl theoretisch als auch praktisch im Mittelpunkt dieser Fortbildung unter dem Hauptaspekt: Gesundheit und Krafttraining.

Da es sich um eine **Fortbildung für die B-Lizenz** handelt, können Übungsleiter/innen-C dann teilnehmen, wenn 5 Tage vor Lehrgangsbeginn noch freie Plätze vorhanden sind. Eine Anmeldung sollte bei Interesse frühzeitig erfolgen. Eine Eingangsbestätigung der Anmeldung erfolgt nicht.  
Die Teilnehmer/innen werden wenige Tage vor Lehrgangsbeginn mit letzten Informationen per Email versorgt.

Referent/in:	Claudia Reissdorf, Hambergen
Lehrgangsleitung:	Kerstin Glodde, Osterholz-Scharmbeck
Zielgruppe:	Übungsleiter-B „Prävention“ Aus organisatorischen Gründen ist die Fortbildung auf 20 TN begrenzt!!!! (5 LE werden für die Lizenzverlängerung anerkannt)
Datum:	Samstag: 25.11.2023
Uhrzeit:	10:00 – 14:00 Uhr
Ort:	Sporthalle des Gymnasiums in 27711 Osterholz-Scharmbeck, Loger Str. 7
Kosten:	15,00 €
Veranstalter:	KreisSportBund Rotenburg e.V. für die Sportregion Osterholz-Rotenburg-Verden
Anmeldung /Kontakt:	Hella Rosenbrock Sportreferentin für Bildung im KreisSportBund Rotenburg e.V. Molkereistraße 30, 27404 Zeven Tel.: 04281 / 1811 Email: anmeldung@ksb-rotenburg.de