

ÜL-C – Fortbildung

„Fitnessstraining in der Sporthalle“

„Alles rund um Fitness und vieles mehr“

Fitness-Zirkel für den ganzen Körper

Das vorgestellte Fitnessstraining ist angelehnt an das Funktionelle Training, d.h. es wird der gesamte Körper trainiert

Im Fokus steht insbesondere die Kraftausdauer, die sich auch mit Geräten in der Turnhalle effektiv trainieren lassen.

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:	Mara Groß, Sottrum
Lehrgangsleitung:	Hella Rosenbrock, Zeven
Datum:	Sonntag, den 09.06.2024
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 des Gymnasiums (Schulzentrum Süd) Schillerstr. 11 in 27367 Sottrum
Kosten:	€ 15,- wird per Lastschrift eingezogen (s. Anmeldeformular)
Anmeldung/Kontakt:	Sportregion Osterholz-Rotenburg-Verden Sportreferentin-Bildung Hella Rosenbrock Molkereistr. 30, 27404 Zeven Tel.: 04281-1811 Fax: 04281-2693 Mail: anmeldung@ksb-rotenburg.de