



KreisSportBund
Rotenburg (Wümme) e.V.
Für den Sport vor Ort



ÜL-B - Fortbildung „ Muskelaufbautraining und Mobilisation für Hüft- und Kniegelenk“

Ein Bewegungsprogramm für die Hüfte u. - Kniegelenk sollte immer auch Übungen zur Erhaltung und Förderung der Beweglichkeit sowie zur Kräftigung der hüftumgebenden Muskulatur beinhalten.

Unter Berücksichtigung unterschiedlicher Krankheitsbilder des Hüft- u. Kniegelenk werden verschiedene Möglichkeiten der Kräftigung, Dehnung und Mobilisation vor-gestellt. Zur Verbesserung der Kraft und Beweglichkeit werden funktionsgymnastische Übungen mit Kleingeräten durchgeführt.

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.

Referent/in:	Uwe Kommer, Osterholz-Scharmbeck
Lehrgangleitung:	Hella Rosenbrock, Zeven
Zielgruppe:	Übungsleiter/innen-B (Die Teilnehmerzahl ist aus organisatorischen Gründen auf 12 begrenzt)
Datum:	Sonntag, 22. September 2024
Uhrzeit:	10:00-14:00 Uhr / 5 LE werden für die Verlängerung der ÜL-B Lizenz „Prävention“ anerkannt.
Ort:	Jacob-Frerichs-Strasse 2-8, 27711 Osterholz-Scharmbeck
Kosten:	15,00 € werden per Lastschrift eingezogen
Veranstalter:	KreisSportBund Rotenburg e.V. für die Sportregion Osterholz-Rotenburg-Verden
Anmeldung /Kontakt:	Hella Rosenbrock Sportreferentin für Bildung KreisSportBund Rotenburg e.V. Molkereistraße 30, 27404 Zeven Tel.04281 / 1811 E-Mail: anmeldung@ksb-rotenburg.de