

# ÜL-B „Fortbildung“

## NEUROTRITION – Natürlich geistig fitter!

### „Ernährung und Training für das Gehirn“

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.

Dich erwartet eine abwechslungsreiche Mischung aus Information und Praxis auf wissenschaftlich fundierter Basis, mit einfach durchzuführenden Übungen als mentales Warm Up für die 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.

<b>Referenten:</b>	Petra Michaelis, Oyten
<b>Lehrgangsleitung:</b>	Hella Rosenbrock, Zeven
<b>Datum:</b>	Samstag, den 09.11.2024
<b>Zielgruppe:</b>	Übungsleiter/innen-B (Die Teilnehmerzahl ist aus organisatorischen Gründen auf 20 begrenzt - Reihenfolge Eingang der Anmeldung)
<b>Lizenzverlängerung:</b>	8 LE werden zur Lizenzverlängerung und als Flex-50 für die Ausbildung anerkannt.
<b>Uhrzeit:</b>	09:30 Uhr bis 16:30 Uhr (8 LE)
<b>Ort:</b>	Sporthalle in 27367 Hellwege, Ahauser Str. 33
<b>Kosten:</b>	€ 30,- wird per Lastschrift eingezogen (s. Anmeldeformular)
<b>Anmeldung/Kontakt:</b>	<b>Sportregion Osterholz-Rotenburg-Verden</b> Sportreferentin-Bildung Hella Rosenbrock Molkereistr. 30, 27404 Zeven Tel.: 04281-1811 Mail: anmeldung@ksb-rotenburg.de