



KreisSportBund
Rotenburg (Wümme) e.V.

Für den Sport vor Ort!



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

„Tipps und Trends im Fitnessbereich“

Themen/Praxis:

- TABATA/Intervalltraining
- Cardio-Übungen und Kräftigung mit dem eigenen Körpergewicht
- Gewicht im 20/10 Intervall
- Einsatz von Faszienrollen und Bällen
- Entspannungstechniken

(Bitte wenn möglich Faszienrollen, Faszienbälle und Faszienbälle mitbringen, wenn vorhanden. Außerdem eine Decke oder ein großes Handtuch zum zudecken und dicke Socken mitbringen.)

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. Für einen Imbiss zum Mittag und etwas Obst ist gesorgt.

Eine Eingangsbestätigung der Anmeldung erfolgt nicht.

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

Referenten:	Melina Hotsch, Zeven und Ramona Wagner, Zeven
Lehrgangsleitung:	Hella Rosenbrock, Zeven
Datum:	Sonnabend, den 08. Februar 2025
Zielgruppe:	Übungsleiter/innen-C (Die Teilnehmerzahl ist aus organisatorischen Gründen auf 20 begrenzt - Reihenfolge Eingang der Anmeldung)
Lizenzverlängerung:	8 LE werden zur Lizenzverlängerung und als Flex-50 für die Ausbildung anerkannt.
Uhrzeit:	9:30 Uhr bis 16:30 Uhr (8 LE)
Ort:	Sporthalle der Grundschule in 27404 Heeslingen, Kirchstr.17
Kosten:	€ 30,- wird per Lastschrift eingezogen (s. Anmeldeformular)
Anmeldung/Kontakt:	Sportregion Osterholz-Rotenburg-Verden Sportreferentin-Bildung Hella Rosenbrock Molkereistr. 30, 27404 Zeven Tel.: 04281-1811 Mail: anmeldung@ksb-rotenburg.de