

# ÜL-B „Fortbildung“

## - NEUROTRITION - das Risiko von Sportverletzungen reduzieren!

In Deutschland verletzen sich jährlich etwa 2 Mio. Sportler\*innen. Diese verteilen sich zu etwa gleichen Teilen auf den Vereinssport, den Schulsport und den sonstigen oder frei organisierten Sport. Nach einer Studie der Stiftung Sicherheit im Sport ist die häufigste Ursache der Sportunfälle das eigene Fehlverhalten mit unzureichender Vorbereitung und falscher Lebensmittelauswahl. Es werden Wege und Möglichkeiten aufgezeigt und ausprobiert, wie mit NEUROTRITION, also mit dem Einsatz von evaluierten Übungen der Mentalen Aktivierung (MAT), in Kombination/Ergänzung mit einem abgestimmten Ernährungsverhalten das Risiko von Sportverletzungen reduziert werden kann, sowohl im Freizeit- als auch im Leistungssport.

Die Referentin Petra Michaelis ist DOSB-Ausbilderin und Trainerin der Gesellschaft für Gehirntraining 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, Tarmstedt  |
| <b>Datum:</b>              | Samstag, den 08.03.2025  |
| <b>Zielgruppe:</b>         | Übungsleiter/innen-B<br>(Die Teilnehmerzahl ist aus organisatorischen Gründen auf 20 begrenzt - Reihenfolge Eingang der Anmeldung)   |
| <b>Lizenzverlängerung:</b> | 5 LE werden zur Lizenzverlängerung und als Flex-50 für die Ausbildung anerkannt.   |
| <b>Uhrzeit:</b>            | 10:00 Uhr bis 14:00 Uhr (5 LE)   |
| <b>Ort:</b>                | Sporthalle in 27367 Hellwege, Ahauser Str. 33  |
| <b>Kosten:</b>             | € 15,- wird per Lastschrift eingezogen<br>(s. Anmeldeformular)   |
| <b>Anmeldung/Kontakt:</b>  | <b>Sportregion Osterholz-Rotenburg-Verden</b><br>Sportreferentin-Bildung<br>Hella Rosenbrock<br>Molkereistr. 30, 27404 Zeven<br>Tel.: 04281-1811<br>Mail: anmeldung@ksb-rotenburg.de |

