

ÜL-C Fortbildung

“ Kreatives Rückentraining mit Kleingeräten“ - mehr Balance, Kraft, Koordination durch Ungleichgewicht-

In dieser praxisorientierten Fortbildung geht es um viele Übungen, die unserem Rücken helfen, gesund, stabil und kräftig zu bleiben. Dazu werden unterschiedliche Hand- u. Kleingeräte eingesetzt. Die Qualität der Übungsausführung und die

Übungsvielfalt bilden die Schwerpunkte und dem Motto:

- mehr Balance, Kraft, Koordination durch Ungleichgewicht-

Die Teilnehmer/innen werden gebeten, ihren Getränkebedarf selbstständig zu decken. Eine Eingangsbestätigung der Anmeldung erfolgt nicht.

Die Teilnehmer/innen werden wenige Tage vor Lehrgangsbeginn mit letzten Informationen per Email versorgt.

Referentin:	Sonja Heeg, Rotenburg
Lehrgangsleitung:	Hella Rosenbrock, Zeven
Datum:	Sonnabend, den 15.03.2025
Zielgruppe:	Übungsleiter/innen-C (Die Teilnehmerzahl ist aus organisatorischen Gründen auf 25 begrenzt - Reihenfolge Eingang der Anmeldung)
Uhrzeit:	10:00 Uhr bis 14:00 Uhr (5 LE) Anerkannt Flex 50
Ort:	Sporthalle in 27367 Hellwege, Ahauser Str. 33
Kosten:	€ 15,- wird per Lastschrift eingezogen
Anmeldung/Kontakt:	KreisSportBund Rotenburg (Wümme) e.V. Sportreferentin-Bildung Hella Rosenbrock Molkereistr. 30, 27404 Zeven Tel.: 04281-1811 Fax: 04281-2693 Mail: anmeldung@ksb-rotenburg.de