

# ÜL-C – Fortbildung

## BrainWalking – Der Frischekick!

Dich erwartet ein Erlebnisspaziergang der besonderen Art. Einfach mal richtig abschalten und den Kopf klären, das gelingt am besten in freier Natur. BrainWalking verstärkt diesen Effekt, spürbar wie ein Frischekick! Besonders wirkungsvoll werden dabei Sinneswahrnehmungen, Konzentration und Aufmerksamkeit mit leichter Bewegung und den Eindrücken in freier Natur verknüpft. BrainWalking bietet eine optimale Kombination von mentaler und körperlicher Aktivierung, ist für jedes Alter geeignet und macht viel Spaß. Einzelne Übungen können als mentales Warm Up in die Sportstunde eingebaut werden. Mit frischem Kopf konzentrierter, kreativer und leistungsfähiger - einfach top fit!

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 00.08.2025
<b>Zielgruppe:</b>	Übungsleiter/innen-C (Die Teilnehmerzahl ist aus organisatorischen Gründen auf 20 begrenzt - Reihenfolge Eingang der Anmeldung)
<b>Lizenzverlängerung:</b>	4 LE werden zur Lizenzverlängerung und als Flex-50 für die Ausbildung anerkannt.
<b>Uhrzeit:</b>	10:30 Uhr bis 13:30 Uhr (4 LE)
<b>Ort:</b>	Sportplatz am Wendohweg 1 in 27412 Tarmstedt Vereinsheim
<b>Kosten:</b>	€ 15,- 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