

# ÜL-C - Fortbildung

## „Beispiele für den Stundenein- und Ausstieg“ „Auf- und Abwärmens sowie Aktivierung für Zwischendurch“

Was passiert physiologisch beim Auf- und Abwärmens und was gehört demnach in diese Stundenteile?

Nach einem kurzen Theorieteil steht die Praxis im Vordergrund. Ein Variationsreichtum macht die eigenen Stunden erst interessant. Damit nicht immer der gleiche Trott herrscht, wollten wir gemeinsam Möglichkeiten des Auf- und Abwärmens herausarbeiten und ausprobieren. Dabei kann man Formen für Einzelne, Paare, Klein- oder auch die Gesamtgruppe finden.

Am Ende der Fortbildung soll jeder mit neuen Ideen zur interessanten Stundengestaltung nach Hause gehen.

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>Referentin:</b>	Janina Thießel, Lüneburg
<b>Lehrgangsleitung:</b>	Hella Rosenbrock, Tarmstedt
<b>Datum:</b>	Sonnabend, den 27. September 2025
<b>Zielgruppe:</b>	Übungsleiter/innen-C und Interessierte
<b>Lizenzverlängerung:</b>	5 LE werden zur Lizenzverlängerung anerkannt
<b>Uhrzeit:</b>	9:30 Uhr bis 13:15 Uhr (5 LE)
<b>Ort:</b>	Sporthalle des TuS Hellwege in 27367 Hellwege, Ahauser Str. 33
<b>Kosten:</b>	€ 15,-
<b>Veranstalter/</b>	Sportregion Osterholz-Rotenburg- Verden
<b>Anmeldung/Kontakt:</b>	Sportreferentin-Bildung Hella Rosenbrock Molkereistr. 30, 27404 Zeven Tel.: 04281-1811 Mail: anmeldung@ksb-rotenburg.de