

ÜL-C - Fortbildung

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

Was passiert physiologisch beim Auf- und Abwärmen 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.

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