

# ÜL-B - Fortbildung

## „Sturzprävention“

Um Stürze zu vermeiden müssen die koordinativen Fähigkeiten geschult werden. Gerade die Gleichgewichts- und Reaktionsfähigkeit sind zwei Fähigkeiten die sehr wichtig sind, die aber auch mit dem Altern besonders zurückläufig sind. Die Schulung dieser Fähigkeiten soll die Alltagsbewältigung leichter und sicherer machen. Neben theoretischen Inhalten wollen wir uns vor allem praktische koordinative und kräftigende Übungen aneignen.

Da es sich um eine **Fortbildung für die B-Lizenz** handelt, können Übungsleiter/innen-C dann teilnehmen, wenn 10 Tage vor Lehrgangsbeginn noch freie Plätze vorhanden sind. Eine Anmeldung sollte bei Interesse frühzeitig erfolgen.

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.

Referent/in:	Janina Thießel, Lüneburg
Lehrgangsleitung:	Hella Rosenbrock, Tarmstedt
Zielgruppe:	Übungsleiter/innen-B sowie ggf. ÜL-C (Die Teilnehmerzahl ist aus organisatorischen Gründen auf 20 begrenzt)
Datum:	27. September 2025
Uhrzeit:	14:00-17:45 Uhr / 5 LE werden für die ÜL-B Prävention zur Verlängerung anerkannt
Ort:	Sporthalle des TuS Hellwege in 27367 Hellwege, Ahauser Str. 33
Kosten:	15,00 € werden per Lastschrift eingezogen
Veranstalter:	KreisSportBund Rotenburg e.V. für die Sportregion Osterholz-Rotenburg-Verden
Anmeldung /Kontakt:	Hella Rosenbrock Sportreferentin für Bildung KreisSportBund Rotenburg e.V. Molkereistraße 30, 27404 Zeven Tel.04281 / 1811    E-Mail: <a href="mailto:anmeldung@ksb-rotenburg.de">anmeldung@ksb-rotenburg.de</a>