



# ÜL-C „Fortbildung“

## Brain Fitness „Gehirntraining in der Sportstunde,,

Die optimale Kombination von mentaler und körperlicher Aktivierung wirkt in kurzer Zeit wie ein gezieltes Warm Up und Konditionstraining für den Kopf. Die Konzentrationsfähigkeit verbessert sich und neue Informationen können vom Gehirn leichter aufgenommen und verarbeitet werden. Die Teilnehmenden erwarten eine abwechslungsreiche Mischung aus Information und Praxis auf wissenschaftlich fundierter Basis, mit einfach durchzuführenden Übungen. 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.

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, Zeven
<b>Datum:</b>	Samstag, den. 22.11.2025
<b>Zielgruppe:</b>	Übungsleiter/innen-C (Die Teilnehmerzahl ist aus organisatorischen Gründen auf 20 begrenzt - Reihenfolge Eingang der Anmeldung)
<b>Anmeldeschluss:</b>	Freitag, 14.11.2025
<b>Lizenzverlängerung:</b>	5 LE werden zur Lizenzverlängerung und als Flex-50 für die Ausbildung anerkannt.
<b>Uhrzeit:</b>	10:00 Uhr bis 14:00 Uhr (5 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