



KreisSportBund  
Rotenburg (Wümme) e.V.

Für den Sport vor Ort!



Sportregion

Osterholz - Rotenburg - Verden

# ÜL-C - Fortbildung „Feel Well“

In diesem Workshop wollen wir praktisch viele Entspannungsmethoden/-spiele erleben.

Aufgeteilt in: Was kann man alleine, zu zweit und auch mit mehreren machen um runter zu fahren.

Die Theorie, die sehr kurz gehalten wird, beschäftigt sich mit Stress, Entspannung und zeigt auch, warum Körperwahrnehmung wichtig ist. Ich freue mich auf einen entspannten Workshop.

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>	<b>Janina Thießel, Lüneburg</b>
<b>Lehrgangsleitung:</b>	<b>Hella Rosenbrock, Tarmstedt</b>
<b>Datum:</b>	<b>Sonnabend, den 05.09.2026</b>
<b>Zielgruppe:</b>	<b>Übungsleiter*innen-C und Interessierte</b>
<b>Lizenzverlängerung:</b>	5 LE werden zur Lizenzverlängerung anerkannt
<b>Anmeldeschluss:</b>	Freitag: 21.08.2026
<b>Uhrzeit:</b>	9:30 Uhr bis 13:15 Uhr (5 LE)
<b>Ort:</b>	27404 Heeslingen, Kirchstraße 17
<b>Kosten:</b>	€ 20,00
<b>Veranstalter/</b>	Sportregion Osterholz-Rotenburg- Verden
<b>Anmeldung/Kontakt:</b>	Sportreferentin-Bildung Hella Rosenbrock Molkereistr. 30, 27404 Zeven Tel.: 04281-1811 Mail: <a href="mailto:anmeldung@ksb-rotenburg.de">anmeldung@ksb-rotenburg.de</a>  Anmeldelink: <a href="https://lsbni.it4sport.de/seminar/show#detail/3D2F8C11-5B7E-4531-BEA7-C7423E517F12">https://lsbni.it4sport.de/seminar/show#detail/3D2F8C11-5B7E-4531-BEA7-C7423E517F12</a>