

# ÜL-B - Fortbildung

## „Motivierte Ausdauer“

Egal, ob man es zum Aufwärmen oder auch als Hauptteil einer Stunde benutzt, gerade bei dem Thema Herz und Kreislauf in Schwung zu bringen, greift man immer wieder auf ähnliche Methoden zurück.

Gemeinsam wollen wir schauen, was es noch für Idee gibt die eigenen Teilnehmer mal etwas anders zu bewegen. Die Theorie streue ich immer wieder zwischendrin ein. Auf einen schweißtreibenden Workshop.

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.

<b>Referent/in:</b>	<b>Janina Thiebel, Lüneburg</b>
<b>Lehrgangleitung:</b>	<b>Hella Rosenbrock, Tarmstedt</b>
<b>Zielgruppe:</b>	<b>Übungsleiter/innen-B sowie ggf. ÜI-C (Die Teilnehmerzahl ist aus organisatorischen Gründen auf 20 begrenzt)</b>
<b>Datum:</b>	<b>Samstag: 05.09.2026</b>
<b>Anmeldeschluss:</b>	<b>Freitag: 21.08.2026</b>
<b>Uhrzeit:</b>	14:00-17:45 Uhr / 5 LE werden für die ÜI-B Prävention zur Verlängerung anerkannt
<b>Ort:</b>	27404 Heeslingen, Kirchstraße 17
<b>Kosten:</b>	20,00 € werden per Lastschrift eingezogen
<b>Veranstalter:</b>	KreisSportBund Rotenburg e.V. für die Sportregion OHZ-ROW-VER
<b>Anmeldung /Kontakt:</b>	Hella Rosenbrock / Sportreferentin für Bildung KreisSportBund Rotenburg e.V. Molkereistraße 30, 27404 Zeven Tel.04281 / 1811 E-Mail: anmeldung@ksb-rotenburg.de  Anmeldelink über Phoenix <a href="https://lsbni.it4sport.de/seminar/show#detail/BB783ADC-A2CF-4FD7-BCB9-6A17ECFE81EA">https://lsbni.it4sport.de/seminar/show#detail/BB783ADC-A2CF-4FD7-BCB9-6A17ECFE81EA</a>