

ÜL-B - Fortbildung

„Alles rund um den Hocker – vielseitig bewegen in der Sporthalle“

Ein Hocker kann viel mehr sein als nur eine Sitzgelegenheit! In dieser praxisorientierten ÜL-B-Fortbildung entdecken wir, wie vielseitig der Hocker als Trainings- und Bewegungsgerät in Präventionsstunden eingesetzt werden kann.

Im Mittelpunkt stehen abwechslungsreiche Übungen und Ideen, die sich unkompliziert in die Sporthalle übertragen lassen. Dabei nutzen wir den Hocker für Kräftigung, Mobilisation, Koordination, Gleichgewicht, Beweglichkeit und Körperwahrnehmung.

Gemeinsam erproben wir unterschiedliche Übungsformen und Stundenbausteine – vom einfachen Sitzen und Aufstehen über Übungen im Stand bis hin zu kreativen Bewegungsaufgaben rund um und mit dem Hocker. Auch kleine Spiele und abwechslungsreiche Partner- und Gruppenübungen gehören dazu.

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:	Svenja Reiter, Sottrum
Lehrgangsleitung:	Hella Rosenbrock, Tarmstedt
Zielgruppe:	Übungsleiter/innen-B sowie ggf. ÜI-C (Die Teilnehmerzahl ist aus organisatorischen Gründen auf 20 begrenzt)
Datum:	Samstag: 26.09.2026
Anmeldeschluss:	Freitag: 18.09.2026
Uhrzeit:	10:00-14:00 Uhr / 5 LE werden für die ÜI-B Prävention zur Verlängerung anerkannt
Ort:	27367 Hellwege, Ahauser Str. 33c (Turnhalle)
Kosten:	20,00 € werden per Lastschrift eingezogen
Veranstalter:	KreisSportBund Rotenburg e.V. für die Sportregion Osterholz-Rotenburg-Verden
Anmeldung /Kontakt:	Hella Rosenbrock (KSB Rotenburg) Sportreferentin für Bildung Molkereistraße 30, 27404 Zeven Tel.04281 / 1811 E-Mail: anmeldung@ksb-rotenburg.de Link kopieren: https://lsbni.it4sport.de/seminar/show#detail/5653BC64-354B-4D48-8F0B-C17B7D2B12A9