

Der KreisSportBund Rotenburg (Wümme) informiert 48 - 2023

Text: Peter Bergstermann

Sportregion: Fortbildung ÜL-B Sport „Prävention“ Muskeln – Use it or lose it

Die Sportregion Osterholz-Rotenburg-Verden bietet am Samstag, den 25. November eine ÜL(Übungsleitende)-B-Fortbildung zum Thema „Muskeln – Use it or lose it“ in Osterholz-Scharmbeck an. Zielgruppe der Fortbildung sind Übungsleitende der Fachrichtung „Prävention“. In der Fortbildung, die von Kerstin Glodde geleitet wird, geht es um die verschiedenen Aspekte des Muskeltrainings. Da die menschliche Muskulatur mit zunehmendem Alter abbaut – braucht sie Reize, um sie wieder aufzubauen und sie zu erhalten. Doch welche Ziele verfolgt man mit seinem Muskeltraining? Ästhetik, Athletik, Gesundheit, Gewichtsabnahme....? Wie erreicht man diese Ziele möglichst effektiv und welche Trainingsart spricht einem am meisten an? Diese Fragen stehen sowohl theoretisch als auch praktisch im Mittelpunkt dieser Fortbildung unter dem Hauptaspekt: Gesundheit und Krafttraining. Da es sich um eine Fortbildung für die B-Lizenz handelt, können Übungsleiter/innen-C dann teilnehmen, wenn fünf Tage vor Lehrgangsbeginn noch freie Plätze vorhanden sind. Eine Anmeldung sollte bei Interesse frühzeitig erfolgen. Eine Eingangsbestätigung der Anmeldung erfolgt nicht. Aus organisatorischen Gründen ist die Fortbildung auf 20 Teilnehmende begrenzt. Ausschreibungs- und Anmeldeunterlagen erhalten Interessierte bei ihren Vereinen oder auf www.ksb-osterholz.de, www.ksb-rotenburg.de oder auf www.ksb-verden.de. Auskünfte zur Fortbildung erteilt: Hella Rosenbrock, Sportreferentin für Bildung, KreisSportBund Rotenburg (Wümme), Molkereistraße 30, 27404 Zeven, Tel.: 04281 / 1811 oder Email: anmeldung@ksb-rotenburg.de.