



## **Der KreisSportBund Rotenburg (Wümme) informiert 02-2022**

Text: Peter Bergstermann

### **Online: Übungsleiterfortbildung C „Mentale Aktivierung“**

Der KreisSportBund Rotenburg (Wümme) veranstaltet für die Sportregion Osterholz-Rotenburg-Verden am Montag, den 24. Januar, eine Online-Fortbildung zum Thema „Mentale Aktivierung – gezieltes Warm Up und Konditionstraining für den Kopf“.

Die Online-Fortbildung findet in der Zeit von 18 bis 20Uhr statt und hat folgende Inhalte: - Fitness für den Kopf! Warum und für wen?, – Kurzvorstellung Mentales AktivierungsTraining (MAT), - Wirkungsweise der fundierten und effizienten Trainingsmethode, - Zusammenhänge zwischen geistiger und körperlicher Fitness sowie Gehirntraining in der Sportstunde.

Referentin der Fortbildung ist Petra Michaelis, DOSB Ausbilderin und Trainerin der Gesellschaft für Gehirntraining e.V..

Die Ausschreibungs- und Anmeldeunterlagen finden Interessierte auf [www.ksb-osterholz.de](http://www.ksb-osterholz.de), [www.ksb-rotenburg.de](http://www.ksb-rotenburg.de) und [www.ksb-verden.de](http://www.ksb-verden.de) oder bei den Mitgliedsvereinen der Sportregion.

Falls noch Fragen zur Online-Fortbildung bestehen, werden diese von Hella Rosenbrock, Sportreferentin für Bildung, unter Tel.042681/1811 oder per Mail unter [bildung@ksb-rotenburg.de](mailto:bildung@ksb-rotenburg.de) beantwortet.