

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 20 Uhr 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, www.ksb-rotenburg.de und 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 beantwortet.