



## **Der KreisSportBund Rotenburg (Wümme) informiert 03-2022**

Text: Peter Bergstermann

### **Großes Interesse an 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“. Diese ist mittlerweile ausgebucht, so dass sich das Handlungsfeld „Bildung“ entschlossen hat, einen weiteren Termin ins diesjährige Bildungsprogramm aufzunehmen. Und zwar findet die nächste Ausbildung zum selben Thema am Montag, den 21. März, von 18Uhr30 bis 20Uhr statt.

Die Online-Fortbildung 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.