

Der KreisSportBund Rotenburg (Wümme) informiert 25-2022

Text: Peter Bergstermann / KSB Rotenburg (Wümme)

Neue ÜL-C-Fortbildung der Sportregion Osterholz-Rotenburg-Verden

Im Rahmen ihrer diesjährigen Fortbildungen richtet der KreisSportBund Rotenburg (Wümme) für die Sportregion Osterholz-Rotenburg-Verden einen Praxisworkshop „BrainFitness - Denken in Bewegung“ als Übungsleitende (ÜL)-C-Fortbildung aus. Unter Anleitung von Referentin Petra Michaelis, Trainerin der Gesellschaft für Gehirntaining, lernen die Teilnehmenden die optimale Kombination von mentaler und körperlicher Aktivierung mit einfach durchzuführenden Übungen kennen. So wird in kurzer Zeit und mit jeder Menge Spaß ein gezieltes Warm Up und Konditionstraining für den Kopf erreicht. Dadurch verbessert sich die Konzentration und neue Informationen können leichter aufgenommen und verarbeitet werden. Wer Interesse an dieser Fortbildung hat, die am Samstag, den 10. Dezember in Sottrum stattfindet, erhält die Anmeldeunterlagen bei seinem Sportverein oder auf www.ksb-verden.de, www.ksb-rotenburg.de oder www.ksb-verden.de. Oder aber bei Hella Rosenbrock, Sportreferentin für Bildung, unter Tel. 04281/1811 oder anmeldung.@ksb-rotenburg.de. Da die Teilnehmerzahl auf 20 Personen begrenzt ist, ist eine kurzfristige Anmeldung sinnvoll.