

Der KreisSportBund Rotenburg (Wümme) informiert 01-2023

Text: Peter Bergstermann

ÜL-C-Fortbildung

„ Kreatives Rückentraining mit Kleingeräten“

- mehr Balance, Kraft, Koordination durch Ungleichgewicht

Sportregion Osterholz-Rotenburg-Verden startet diesjährige Fortbildungsreihe

In dieser praxisorientierten ÜL-C-Fortbildung geht es um viele Übungen, die dem Rücken helfen, gesund, stabil und kräftig zu bleiben. Dazu werden unterschiedliche Hand- und Kleingeräte eingesetzt. Die Qualität der Übungsausführung und die Übungsvielfalt bilden die Schwerpunkte unter dem Motto: „Mehr Balance, Kraft, Koordination durch Ungleichgewicht“.

Referentin der am Samstag, den 28. Januar, von 10 bis 14 Uhr stattfindenden Fortbildung in Hellwege ist die Rotenburgerin Sonja Heeg. Die Fortbildung richtet der KreisSportBund Rotenburg (Wümme) für die Sportregion Osterholz-Rotenburg-Verden aus. Da nur 25 Personen an der Fortbildung teilnehmen können, sollten Interessierte sich kurzfristig anmelden. Die Anmelde- und Ausschreibungsunterlagen erhalten Interessierte bei ihren Vereinen oder auf www.ksb-osterholz.de, www.ksb-verden.de oder www.ksb-rotenburg.de.