



Der KreisSportBund Rotenburg (Wümme) informiert 03-2023

Text: Peter Bergstermann

Sportregion: ÜL-C – Fortbildung „Fitness Trends“

Die Sportregion Osterholz-Rotenburg-Verden veranstaltet eine ÜL-C-Fortbildung zum Thema „Tipps und Trends im Fitnessbereich“ am Sonnabend, den 11. Februar, in Heeslingen bei Zeven. Die beiden Referentinnen Jenny Holsten und Ramona Wagner zeigen den Teilnehmenden verschiedene Variationen der Ausdauer und Kräftigung an und mit dem Step, Faszientraining mit der Blackroll sowie Entspannungstechniken. Die an der Fortbildung interessierten Übungsleiter und Übungsleiterinnen (ÜL) werden gebeten, wenn möglich, Faszienrollen, Faszienbälle und Faszienduobälle mitzubringen. Außerdem eine Decke oder ein großes Handtuch zum Zudecken und dicke Socken. Da die Teilnehmerzahl auf 20 Personen begrenzt ist, sollte eine kurzfristige Anmeldung vorgenommen werden. Die Anmelde- und Ausschreibungsunterlagen erhalten Interessierte bei den über 600 Mitgliedsvereinen der Sportregion und auf www.ksb-osterholz.de, www.ksb-rotenburg.de und www.ksb-verden.de.