

ÜL-Fortbildungen:

Nr. 34052 „Mobility Training“

Inhalt: verschiedene Formen u. Verfahren zum Thema Dehnen und Beweglichkeit für die Trainings- und Übungsstunde werden angesprochen.

Termin: **Samstag, 21. September**

Uhrzeit: 10.00 - 14.00 Uhr

Referent: **Thomas Fokken, Oldenburg**

Ort: Westerstede

Kosten: 15 Euro

Anerkennung: 5 LE zur C- / B-Lizenzverlängerung
Prävention „Haltung und Bewegung“

Nr. 34060 „Achtsamkeit und Entspannung“

Inhalt: mit verschiedenen Methoden und Übungen wird unser physisches und psychisches Wohlbefinden ins Gleichgewicht gebracht.

Termin: **Samstag, 16. November**

Uhrzeit: 13.00 - 16.15 Uhr

Referentin: **Nicole Leopold-Matzellus, Ostrh'fehn**

Ort: Westerstede

Kosten: 15 Euro

Anerkennung: 4 LE zur C- / B-Lizenzverlängerung
Prävention „Haltung und Bewegung“

Nr. 34068 „Erste-Hilfe im Sport“

Inhalt: Sportunfälle, -notfälle, -verletzungen, Reanimation mit und ohne AED-Gerät

Kooperation: Deutsches Rotes Kreuz

Termin: **Samstag, 30. November**

Uhrzeit: 9.00 - 17.00 Uhr

Referent: **Hartmut Nett, Westerstede**

Ort: Westerstede

Kosten: 15 Euro (inkl. Mittagessen)

Anerkennung: 5 LE zur C-Lizenzverlängerung



AKTIV FÜR VEREINE –
STARK FÜR DIE
BILDUNG!



AKTIV FÜR VEREINE –
STARK FÜR DIE
BILDUNG!

Lehrgänge 2024

Ansprechpartner:

Sportregion Ammerland-OL-Wesermarsch
Ties Plate, Jahnallee 1c, 26655 Westerstede
Tel.: 04488 - 84 09 89 (vormittags)
Fax: 04488 - 72 73 2
e-mail: ksb-ammerland@t-online.de



Der Druck erfolgt aus Mitteln der
Finanzhilfe des Landes Niedersachsen.

