

SPORTREGION

AMMERLAND · OLDENBURG · WESERMARSCH



- 1.) ÜL-B Fortbildung:
Inhalt: **„Actiball® Relax“**
verschiedene Übungen mit dem neuen Massageball mit spezieller Füllung zur Verbesserung der Flexibilität und Beweglichkeit
Termin: **Samstag, 9. März von 10-14 Uhr**
Referentin: Katja Ratje, Edewecht
Ort: Hössensportzentrum Westerstede
Anerkennung: 5 LE zur C-oder B-Lizenzverlängerung Prävention „Haltung und Bewegung“
Kosten: 15 Euro
- 2.) Qualifix:
Inhalt: **„Sportstättenbau“**
siehe Anhang!
Termin: **Dienstag, 19. März**
Uhrzeit: 18-21 Uhr
Referent: Wilhelm Funk, Apen
Leitung: Siegfried Gaida
Ort: Nordenham
Anerkennung: 4 LE zur **Vereinsmanager C-Lizenz**
Kosten: 15 Euro
- 3.) ÜL-B Fortbildung:
Inhalt: **„Yoga trifft Funktionsgymnastik“**
die Einzigartigkeiten, Besonderheiten und auch Gemeinsamkeiten von Yoga und Funktionsgymnastik werden aufgezeigt
Termin: **Samstag, 23. März,**
1. Gruppe von 09-13 Uhr
2. Gruppe von 14-18 Uhr
Referentin: Janina Thießel, Lüneburg
Ort: Hössensportzentrum Westerstede
Anerkennung: 5 LE zur C-oder B-Lizenzverlängerung Prävention „Haltung und Bewegung“
Kosten: 15 Euro