



SPORTMIX

Fit bis ins Alter – körperlich und geistig

Red: 27.02.2022, 11:53 Uhr

Oberberg - Kreissportbund bietet Fortbildung zu Bewegungs- und Gedächtnistraining an – auch für Jüngere.

Bewegung bis ins hohe Alter hält nicht nur körperlich, sondern auch geistig fit. Mit dieser Devise bietet der Kreissportbund Oberberg am 12. und 13. März in Gummersbach eine Fortbildung für Übungsleiterinnen und Übungsleiter in Sportvereinen an. Es werden Übungen und Bewegungsspiele vermittelt, mit denen Reaktionsfähigkeit und Gleichgewicht geschult werden können. Zudem wird auf die Verbesserungsmöglichkeiten der Gedächtnisleistung durch Bewegung und Spiel eingegangen. Die Fortbildung wird zur Lizenzverlängerung anerkannt.

Weitere Informationen unter Tel.: 02261/91 193-0, info@ksb-oberberg.eu und www.sportangebote-oberberg.de (Qualifizierung/Vereinsmanagement).

WERBUNG

DAS KÖNNTE SIE AUCH INTERESSIEREN

