

# 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