

Ein Trainingsprogramm für Kinder  
**Starke Muskeln - Wacher Geist...**  
...fördert auf drei Ebenen:

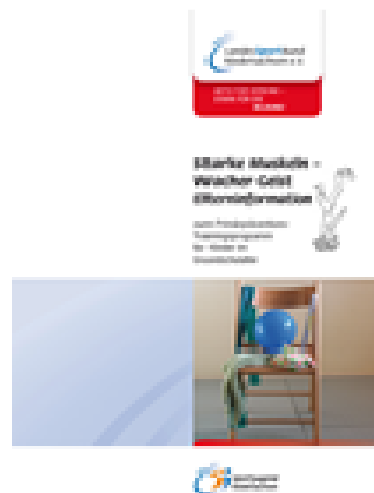
In der Trainingsstunde  
In der „häuslichen“ Trainingseinheit  
Mit Hilfe der elterlichen Unterstützung



Für die drei Altersstufen 4-6 Jahre, 6-8 Jahre und 8-10 Jahre liegen ausgearbeitete Übungsstunden, sowie Materialien für die häuslichen Aufgaben und die Elternmitarbeit vor. Diese Materialien erhalten die Teilnehmenden während der Fortbildungsmaßnahme.

**Ansprechpartnerin der Sportregion  
Osterholz-Rotenburg-Verden  
Hella Rosenbrock, Molkereistr. 30,  
27404 Zeven Tel: 04281-1811  
@: anmeldung@ksb-rotenburg.de**

**LG.-Nr.:2\31\8387  
Termin: 26.-28.10.2018  
Ort: 27356 Rotenburg , Verdener Str. 104  
(Sporthalle und Jugendherberge, Helmut-  
Tietje-Haus)**



**Fotos:**  
© Dr. B. Arasin



## **Starke Muskeln – Wacher Geist**

## **Fortbildung Sport in der Prävention**

## **26.-28.10.2018**

**in 27356 Rotenburg  
(Helmut-Tietje-Haus),  
Verdener Str. 104**



**KreisSportBund Osterholz e.V.**

Ein Trainingsprogramm für Kinder  
**Starke Muskeln – Wachser Geist...**

... ist ein von Dr. Bettina Arasin  
entwickeltes Trainingsprogramm für  
Kinder mit Konzentrations-  
auffälligkeiten (ADHS).

Es stärkt die Basiskompetenzen von  
Kindern und macht sie neugierig auf  
Bewegungserfahrungen.

Kinder brauchen für ihre emotionale  
und kognitive Entwicklung  
Bewegungsanreize.

Je mehr Möglichkeiten sie bekommen  
sich auszuprobieren und eine gute  
Muskulatur aufzubauen, je besser  
lernen sie die Aufmerksamkeit zu  
richten und sich selbst zu steuern.

Im Bereich der Konzentration werden  
durch Bewegungsspiele Anregungen zu  
ausdauernder  
Aufmerksamkeitsleistung und zur  
Bildung von Gedächtnisstrategien  
gegeben.

Das Training kombiniert Kraftübungen,  
Ausdauerleistungen, Koordination,  
Beweglichkeit und die Wahrnehmung  
von Körperbewegungen mit  
neuartigen Spielideen und  
selbstgebauten Spielmaterialien.

Durch das Zusammenspiel in der  
Gruppe werden zudem Anforderungen  
an den Teamgeist der Kinder gestellt.



## **Fortbildung ÜL B „Sport in der Prävention“**

Der LandesSportBund Niedersachsen e.V. bietet in Kooperation mit dem Niedersächsischen Turner-Bund und Frau Dr. Bettina Arasin eine 20 LE Fortbildung auf der zweiten Lizenzstufe (ÜL B „Sport in der Prävention“) zu diesem Primärpräventions-Trainingsprogramm an.

### **Was kostet die Fortbildung?**

20 Lerneinheiten € 45,00 /  
€ 110,00\*

\*= für Teilnehmerinnen und Teilnehmer, die nicht in Mitgliedsvereinen des LSB organisiert sind. Weitere Informationen zu Fortbildungsthemen und -terminen, so wie die Möglichkeit der Online Anmeldung finden Sie im Bildungsportal des LSB Niedersachsen unter:

<https://bildungsportal.lsb-niedersachsen.de>