

KSB bietet neue Fortbildungen an

Sportbund Rhein-Kreis Neuss hat sein Lehrgangsangebot erweitert. Broschüre ist ab sofort erhältlich.

RHEIN-KREIS (-vk) So sicher wie im Herbst die Blätter von den Bäumen fallen, so sicher stellt Petra Maak um diese Zeit die neue Aus- und Fortbildungsbroschüre des KSB Neuss vor. Die Diplom-Sportwissenschaftlerin kümmert sich seit zwei Jahrzehnten beim Sportbund Rhein-Kreis Neuss um diesen Arbeitsbereich – und das von ihr erstellte Heft, das kostenlos beim KSB zu beziehen ist und auf dessen Internetseite als pdf heruntergeladen werden kann, ist in dieser Zeit immer umfangreicher geworden.

92 Seiten umfasst die neueste Auflage, die Inhalte reichen von der Übungsleiter-Ausbildung im Brei-



In der KSB-Broschüre gibt es Sportangebote für jedes Alter.

FOTO: LSBNRW

tensport über Gesundheits-, Fitness- und Rehabilitationssport bis hin zur (sportlichen) Arbeit mit Kindern und Älteren.

Vor allem letzterer Bereich „wurde aufgrund der demografischen Entwicklung aufgestockt,“ sagt Petra Maak und nennt als Beispiele Ausbildungen im Bereich Neurologie und Orthopädie, Yoga-Armbalancen, Qi Gong, Sturzprophylaxe, Rollatortraining oder Stuhlgymnastik. „Nach wie vor ein Renner im Lehrgangsbereich sind die Stressbewältigungs-Trainings aus den Bereichen der Feldenkrais-Methode, der Meditation und Achtsamkeit und weitere Entspannungsformen“,

weiß Petra Maak – alles Übungsformen, die helfen sollen, „richtig mit den Belastungen und Herausforderungen des täglichen Lebens umzugehen, um einem eventuellen Burn-Out vorzubeugen.“

Neu im Angebot sind auch zwei Ausbildungen zum Vereinsmanager. Und den Schein zum C-Übungsleiter können künftig auch schon 16-Jährige erwerben.

Info Die Aus- und Fortbildungsbroschüre kann kostenlos beim Sportbund Rhein-Kreis Neuss erworben werden. Bestellungen unter 02181/601-4067 oder per Mail an petra.maak@ksbneuss.de. Download als pdf unter www.ksbneuss.de möglich