

## MONIKA CAMMERER - NTB-REFERENTIN

Leibergweg 22  
31185 Hoheneggelsen

Telefon: 05185/978597  
Handy: 0151 50649860  
[moncam@t-online.de](mailto:moncam@t-online.de)

Älter werden-Aktiv bleiben - Vital Training  
20 Jahre 50 bleiben

**Am 27.04.2024 9:30 Uhr – 14:30 Uhr 6 LE in Hameln,  
Gröningerstr. Neue Schillersporthalle**

Standfest und Stabil - Muskelkraft trainieren  
In Balance bleiben - Gleichgewicht trainieren

- Verschiedene kurzweilige Ideen zur Erwärmung
- „Zug um Zug“  
Training mit dem Theraband, Einsatz und Übungsmöglichkeiten auch mit  
verschiedenen Geräten kombiniert.
- Stationstraining mit Bänken
- Braingymnastik - Fit im Kopf durch Bewegung  
Geistreiche Fitnessübungen für jedes Alter  
Mit und ohne Handgerät und Alltagsmaterial

NTB –Referentin: Monika Cammerer

Anmeldung: [waechter.silke@gmx.de](mailto:waechter.silke@gmx.de)