www.NTBwelt.de/hildesheim-Alfeld

|  |  |
| --- | --- |
| **Lehrgang 03/24** |  **Haltung und Bedeutsamkeit der Bewegung**die Säulen des Rückentrainings |
|  |  (Wirbelsäule + Brustwirbelsäule) B – Lizenz  |
| **Termin:** | **Samstag, den 20.04.2024**  | **13:30 Uhr – 16:30 Uhr**  |
| **Ort:** | Sporthalle 31008 Elze Astrid-Lindgren-Schule Heilswannenweg 24 Turnhalleneingang: Herrmann-Löns Str. |  |
| **Leitung:** | **Christel Möbus**  | **chris.moebus@t-online.de** |
|  |  |  |
| **Referentin:** | **Petra Heck (NTB-Referentin Gesundheitssport)** |
|  |  |  |
| **Inhalt:** | Stabilisation und Mobilisation, die Säulen des Rückentrainings.Anatomie, Auffälligkeiten und Trainingsphysiologie, insbesondere der Brustwirbelsäule, stehen im theoretischenTeil im Fokus dieser Fortbildung***Zielgerichtete Übungsangebote und Differenzierungsmöglichkeiten******sind Inhalte des Praxisteils.*** **Bitte Gymnastikmatte und Schreibsachen mitbringen !**  |
| Anerkennung: | 4 LE | 2. LizenzstufeHaltung und Bewegung/HerzkreislaufGesundheitstraining für ÄltereSport bei WirbelsäulenerkrankungenStressbewältigung und Entspannung |
| Gebühr: | 10 € für NTB-Mitgliedsvereine (bitte vor Ort zahlen)20 € für Mitgliedsvereine anderer Landesturnverbänden**Anmeldung per email bis 10.04.2024 an:** **chris.moebus@t-online.de** |

Fachwartin für Gesundheit: Christel Möbus; Fuchsanger 18; 31135 Hildesheim; Mobil: 016095427033