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 theoretischen  Teil im Fokus dieser Fortbildung  ***Zielgerichtete Übungsangebote und Differenzierungsmöglichkeiten***  ***sind Inhalte des Praxisteils.***    **Bitte Gymnastikmatte und Schreibsachen mitbringen !** | | |
| Anerkennung: | 4 LE | 2. Lizenzstufe  Haltung und Bewegung/Herzkreislauf  Gesundheitstraining für Ältere  Sport bei Wirbelsäulenerkrankungen  Stressbewältigung 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**](mailto:chris.moebus@t-online.de) | | |

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