

## Turnkreis Gifhorn

Bettina Ernst  
Fachwartin Ältere  
Steinbrecherstraße 6  
38102 Braunschweig  
0531/ 333861--Fax 0531/ 7078321--tina\_ernst@gmx.de

2019-04-16

Liebe Übungsleiterinnen und Übungsleiter im Turnen der Älteren,  
heute lade ich euch herzlich zu unserem nächsten Lehrgang ein.

Wann? **am Samstag, den 18. Mai 2019 von 10:00 bis 14:30 h**  
Wo? **in der Turnhalle der Albert-Schweizer-Schule in Gifhorn**  
**Bauernkamp 1**  
Thema: **"Fit mit Stuhl und Hocker"**  
Referentin: **Monika Cammerer, NTB Referentin**  
Bettina Ernst, NTB Referentin

Unter dem Motto „Vital-Training 60 Plus - Älter werden-Aktiv bleiben - 20 Jahre 50 bleiben“  
können wir uns auf Folgendes freuen:

### **Verschiedene kurzweilige Ideen zur Erwärmung**

#### **Locker vom Hocker**

Ausdauer, Krafttraining, Koordination

- Mit und ohne Handgerät
- Der Hocker eignet sich für viele verschiedene Stundenangebote für viele Altersgruppen

#### **Braingymnastik**

Fit im Kopf durch Bewegung!

- Geistreiche Fitnessübungen für jedes Alter
- mit und ohne Handgeräte und Alltagsmaterial

Lehrgangsleitung: Bettina Ernst  
Anmeldung: per Post, Fax oder Mail bis **11. Mai 2019**  
Anerkennung: **6 LE** für ÜL-C Erw./Ältere, FÜL-C Fit/Ges., Trainer C Breitensport

Die Lehrgangsgebühr beträgt **5,00 Euro** und ist bis zum Meldeschluss auf nachstehendes Konto zu überweisen:

Bettina Ernst, IBAN DE15 2509 0500 0001 7834 83, Sparda Bank Hannover  
Verw.Zweck: „LG Ältere 05/19“ und euer Name und Verein

Mit herzlichen Grüßen,  
eure

Bettina

„Nach Artikel 13 und 14 EU-DSGVO hat der NTB und seine Untergliederungen bei Verarbeitung von personenbezogener Daten einer betroffenen Person, deren Daten sie verarbeitet, die in den Artikeln genannten Informationen bereit zu stellen. Dieser Informationspflicht kommt der NTB nach und stellt dieses Informationsrecht der betroffenen Person auf der Homepage des NTB <https://www.NTBwelt.de/datenschutz/> zur Verfügung.“