

Termine 2026

19.04.2026 9:00 – 13:00 Uhr 5 LE ÜL-C Lizenz

Teil 1: 2,5 LE **Mehr Beweglichkeit für einen gesunden Rücken und Gelenke**

Dieser Workshop bietet ein sanftes, effektives Training zur Steigerung von Beweglichkeit und Flexibilität für Rücken und Gelenke. Durch gezielte Mobilisations-Dehn- und Kräftigungsübungen werden Verspannungen gelöst und die Körperhaltung verbessert. Kleingeräte: Redondoball und Seil

Teil 2: 2,5 LE **Für mehr innere Stabilität und Balance**

Gezielt Gleichgewicht, Rumpf- und Gelenkstabilität verbessern, Körperhaltung optimieren, Stürze verhindern und Sicherheit im Alltag erhöhen, Tiefenmuskulatur stärken. Kleingeräte: Balance Pad und Tennisball

Referentin: Daniela Paulsen-Korb, Ort: MTV-Sporthalle, Hirtenbrink 59, 21423 Winsen/Luhe, Kosten: 20,--

07.11.2026 10:00 – 14:00 Uhr 5 LE ÜL-C-Lizenz

Athletische Fähigkeiten für Sport und Alltag effektiv und mit viel Spaß trainieren
Du erlebst zentrale Komponenten des Athletik-Trainings wie Stabilität, Schnelligkeit, Agilität, Kraft- und Ausdauer.

Referentin: Diana Clar, Ort: Schulsportthalle Pattensen, Rehkamp, 21423

Winsen/Luhe, Kosten: 20,--

Anmeldungen: Mail: die_heicks@web.de bis spätestens eine Woche vor Beginn.