

E i n l a d u n g

Wann? **16. November 2025** **9.00 Uhr – 12.00 Uhr**

Wo? **Turnhalle Goethestraße 45 in Helmstedt**

Wer? **Monika Cammerer**

Was?
Ganzheitliches Rücken- und Fitnesstraining

- Verschiedene kurzweilige Ideen zur Erwärmung
mit und ohne Handgerät

- Standfest und Stabil -
Muskelkraft und Bewegungssicherheit trainieren
Rücken in Bewegung
Sturzprophylaxe - Muskelkraft
Bein- und Gesäßmuskulatur trainieren

- Braingymnastik – Fit im Kopf durch Bewegung
Geistreichen Fitnessübungen für jedes Alter

Dieser Lehrgang mixt Übungen aus den Bereichen
Kraft, Stabilität und Mobilität und Balance um allen Alltagsfunktionen gerecht zu werden.
Im Einsatz mit verschiedenen Geräten.

Unkosten? **5,00 €**

Bitte mitbringen: Matte, Trinken und etwas Warmes zum Überziehen.

Herzlich eingeladen sind alle Übungsleiter/innen und auch Teilnehmer/innen aus Euren Gruppen. Für die Lizenzverlängerung werden 4 LE für ÜL-C Erw./Ältere und FÜL C Fit/Ges. angerechnet.

Nach der Anstrengung geht es dann zum **Braunkohlessen ins Schützenhaus**. Aber wir bieten auch ein zweites Gericht zur Auswahl: **Jägerschnitzel**

Für einen Eigenanteil von **5 Euro** könnt Ihr Schlemmen. Wir müssen beim Wirt die bestellten Portionen bezahlen, daher ist die Anmeldung verbindlich!

Beachtet bitte, dass auch die Turnerinnen und Turner die nur zum Essen kommen, die Lehrgangsgebühr in Höhe von 5 € zahlen müssen. **Alle, die am Essen teilnehmen, müssen also insgesamt 10 € zahlen.**

Die Anmeldung bitte an Bärbel Neef, ba.neef@t-online.de, Nordstr. 18, 38350 Helmstedt, 05351-3 33 88, bis zum **08.11.25**. Die Anmeldung muss Name, Anschrift und Verein enthalten und zwar für **jeden** Teilnehmer/in.

Wir freuen uns auf Euch!!!!

Viele Grüße
Bärbel Neef