www.NTBwelt.de/hildesheim-Alfeld

|  |  |
| --- | --- |
| **Lehrgang 01/23** |  **Mit starkem Knie & Hüfte zum sicheren Gang**  **Teil 1 ( 2. Lizenz)** **Mit geschmeidiger Schulter zum Alltag**  **Teil 2 ( 2. Lizenz)** |
|  |  |
| **Termin:** | **Samstag, den 15.04.2023**  | **10:00 Uhr - 13:00 Uhr** **14:00 Uhr - 17:00 Uhr**  |
| Ort: | SporthalleAstrid-Lindgren-Schule | 31008 ElzeEingang: Herrmann-Lönsstr.  |
| **Leitung:**  | **Christel Möbus**  | **chris.moebus@t-online.de** |
| **Referent:** | **Chris Löffler**  |
|  |  |  |
| Inhalt: | Teil 1 – Vertiefte Anatomie u. Funktionelle Zusammenhängeder unteren Extremität in Theorie & PraxisÜbungen zur Verbesserung der Beweglichkeit/Stabilität von Knie und Hüfte und Integration zum sicheren GangTeil 2 – Vertiefte Anatomie u. Funktionelle Zusammenhängeder oberen Extremität in Theorie & PraxisÜbungen zur Verbesserung der Beweglichkeit der Schulterund Integration zum geschmeidigen Bewegen**Bitte Gymnastikmatte und Schreibsachen mitbringen !** |
|  |  |
| Anerkennung: | 8 LE | 2. LizenzstufeHaltung und Bewegung/HerzkreislaufGesundheitstraining für ÄltereSport bei WirbelsäulenerkrankungenStressbewältigung und Entspannung |
| Gebühr: | 20 € für NTB-Mitgliedsvereine (vor Ort zahlen)40 € für Mitgliedsvereine anderer Landesturnverbänden**Anmeldung per email bis 05.04.2023 an:** **chris.moebus@t-online.de** |

Fachwartin für Gesundheit: Christel Möbus; Fuchsanger 18; 31135 Hildesheim 05121/82319