**Lehrgang 01/24 Workshop für Gesundheit und Bewegung**

Termin: Samstag den 09.03.2024 9:00 Uhr bis 17:30 Uhr

Ort: Schulsporthalle 31008 Elze, Heilswannenweg 24 , Eingang Herrmann-Lönsstr

Leitung: Monika Cammerer [moncam@t-online.de](mailto:moncam@t-online.de)

Referentinnen: **Petra Heck und Kristina Schindler**

**1. Durchlauf Workshop 1 Workshop 2**

**9:30 – 11:00** Petra Kristina

**„It takes 2“ „Faszien-Flow – Alles im Fluß“**

Mit nur 2 Übungen ein Trainiere Dein Bindegewebe für mehr Beweglichkeit

abwechslungsreiches und Energie mit einem sanften, aber wirkungsvollen

Workout entwickeln und Bewegungstraining.

gestalten

**2. Durchlauf** **Workshop 3 Workshop 4**

**11:15 – 12:45** Petra Kristina

“**Let`s Slide”** “**Fascial Power-Krafttraining für die Faszien”** Intensives Ganzkörper- Workout mit Wir wecken mit gezielten Übungen die Power in

Slidepads/Gleitkissen oder deren unserem faszialen System für mehr Kraft in

Alternativen Sport und Alltag

**Mittagspause von 12:45 – 13:30 Uhr**

Verpflegung bitte selbst mit bringen!!

**3. Durchlauf** **Workshop 5 Workshop 8**

**13:30 – 15:00** Petra Kristina

“**Zug um Zug“** „**Rücken in Bewegung“** Training mit dem Theraband, Mit Übungen zur Mobilität und Stabilität

Einsatz und Übungsmöglichkeiten setzen wir gezielte Trainingsreize , die unser

Wunderwerk Rücken zur Schmerzfreiheit benötigt.

**4. Durchlauf** **Workshop 9 Workshop 10**

**15:15 – 16:45**  Petra Kristina

**„STEP IT“ „Stretching und Entspannung“**

Ein Workout mit, am und auf dem Lass den Tag mit einer Einheit ausklingen, die Körper

STEP. Ausklingen, die Körper und Geist mit sanften Techniken entspannt.

**Anschließend gemeinsamer Abschluss!!**

**Anmeldung bis zum 01.03.2024 mit Angabe der gewünschten Workshops!!**

**Bitte Gymnnastikmatte mitbringen und Schreibzeug mitbringen**

Anerkennung: 8 LE für ÜL-C-Lizenz

ÜL-C-Gymnastik und Tanz

ÜL-C-Fitness und Gesundheit Erwachsene

ÜL-C-Breitensport Erwachsene und Ältere

**Gebühr:** **20 € für NTB-Mitgliedsvereine**

Die Lehrgangsgebühr ist vor Ort zu bezahlen.

Fachwartin für Gymnastik u Tanz: Monika Cammerer, Leibergweg 22, 31185 Söhlde

Mobil 015150649860

**Turnkreis Internet: www.NTBwelt.de/hildesheim-alfeld**