

An alle Übungsleiterinnen/Übungsleiter und Vereine
im Turnkreis Peine

Peine, im September 2019

ÜL-Fortbildung **Fitness - Mobility-Training**

Bereich Erwachsene / Ältere / Gymnastik

Wann: **Samstag, 12. Oktober 2019, 10:00 – 16:30 Uhr,**
Wo: Sporthalle der Eichendorffschule, Eichendorffstr. 2, 31224 Peine
Referenten: Laura Sandmann (NTB Referentin)
Leitung: N.N.

Egal, ob Typ Schlangenmensch oder Wikinger – diese Fortbildung richtet sich an alle. Mobility-Training, zu deutsch **Beweglichkeits-Training**, soll dich beweglicher und stärker zu gleich machen.

Hierbei geht es nicht um herkömmliche Dehnmethode, sondern um ein aktives Training, was durchaus anstrengend sein kann. Die Steifen profitieren hierbei von mehr Beweglichkeit im Alltag, die Hypermobilen erfahren mehr Stabilität in den Gelenken – beides kann auf Dauer vor Verletzungen und Schmerzen schützen.

Wir arbeiten uns von Fuß bis Kopf durch alle großen Gelenke im Körper. Hierfür schauen wir zum einen die Anatomie und Biomechanik an, zum anderen lernen wir Mobility-Übungen und Flows für die eigenen Übungsstunden.

Es werden 8 LE zur Verlängerung der 1. Lizenzstufe
- ÜL-C allgemein, ÜL-C Erwachsene/Ältere, Trainer- C Fitness u. Gesundheit anerkannt.

Lehrgangsgebühr: für Teilnehmer die Mitglied in einem NTB-Verein sind: € 10,00, alle anderen zahlen den 4-fachen Betrag. Die Lehrgangsgebühr bitte bar vor Ort bezahlen.

Anmeldungen mit **Name, Vorname, geb., Verein (in dem der ÜL Mitglied ist), Anschrift, Telefon und E-Mail** bitte **bis Samstag, 05. Oktober 2019** an:

Michaela Link, Eulenring 47, 31224 Peine, Telefon (0 51 71) 1 88 88, E-Mail: m-linklink@web.de

Die erhobenen Daten werden zur Durchführung der Fortbildungsmaßnahme benötigt und die Teilnehmer stimmen dem nach der DSGVO mit der Meldung zu.

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.

Wir freuen uns auf eure zahlreichen Meldungen.

Mit freundlichen Grüßen
Niedersächsischer Turner-Bund e.V.
Turnkreis Peine

Klaus Wagener
Vorsitzender

NTB-Turnkreis Peine
Vors. Klaus Wagener
Postfach 1847
31208 Peine

Telefon (0 51 71) 5 57 12
mobil 0171 – 33 89 469
E-Mail: Klaus.Wagener.Peine@t-online.de
Internet: www.NTBwelt.de/Peine/Aktuelles

Konto:
Volksbank eG Braunschweig Wolfsburg
IBAN: DE60 2699 1066 7285 0600 00