

An alle Übungsleiterinnen/Übungsleiter und Vereine  
im Turnkreis Peine

Peine, im Oktober 2019

## ÜL-Fortbildung **Let's go deep**

**Bereich Fitness / Gesundheit / Gymnastik / Ältere**  
**Intensiv, athletisch, funktionell - trainiere im Grenzbereich zwischen An- und Entspannung**

**Wann:** Sonntag, 01. Dezember 2019, 10:00 – 13:00 Uhr  
**Wo:** Sporthalle der Eichendorffschule, Eichendorffstr. 2, 31224 Peine

**Referentin** Nadine Holzapfel (NTB Referentin)  
**Leitung:** N.N.

### **Zielsetzung/Zielgruppe:**

**Wir arbeiten mit Anspannung und Entspannung** in Kombination mit Atemtechniken.

Ein Kursformat, das nicht nur auspowert, sondern gleichzeitig auch relaxt. Körper und Geist werden gleichermaßen beansprucht und in Einklang gebracht – ein Balanceakt wie Ying und Yang. Das Training hat seinen Schwerpunkt im Cardio-Bereich, zeigt aber auch verschiedene Level-Möglichkeiten auf, so dass ihr den unterschiedlichen Trainingszuständen eurer Teilnehmenden problemlos gerecht werden könnt. Es werden sowohl einfache als auch intensive Bewegungskombinationen gezeigt, die in jede eurer Stunden integriert werden können.

**Damit die Muskulatur im Fußgewölbe gestärkt wird, arbeiten wir barfuß.** Ansonsten werden außer mitreißender Musik keine weiteren Utensilien benötigt.

**Dieses Stundenmodell ist auch besonders gut für unsere männlichen Fitness-Fans geeignet.**

Es werden 4 LE zur Verlängerung der 1. Lizenzstufe

- ÜL-C allgemein, ÜL-C Erwachsene/Ältere, Trainer- C Fitness u. Gesundheit,
- Gymnastik - Rhythmus – Tanz anerkannt.

**Lehrgangsgebühr** für Teilnehmer die Mitglied in einem NTB-Verein sind: € 5,00, alle anderen zahlen den 4-fachen Betrag. Die Lehrgangsgebühr bitte bar vor Ort bezahlen.

**Anmeldungen** mit **Stichwort Let's go deep** sowie **Name, Vorname, Verein (in dem der ÜL Mitglied ist), Anschrift, Telefon und E-Mail** bitte **bis Samstag, 24. November 2019** an:

Michaela Link, Eulenring 47, 31224 Peine, Telefon (0 51 71) 1 88 88, E-Mail: [m-linklink@web.de](mailto: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](http://www.NTBwelt.de/Peine/Aktuelles)

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