

An alle Übungsleiterinnen/Übungsleiter und Vereine  
im Turnkreis Peine

Peine, im September 2020

## ÜL-Fortbildung im Seniorensport

### 1. Standfest im Alter durch Krafttraining

### 2. Trommeln auf dem Fit Ball

**Wann:** Samstag, 31. Oktober 2020, 10:00 – 16:30 Uhr

**Wo:** Sporthalle der Eichendorffschule, Eichendorffstr. 2, 31224 Peine

**Referentin** Gudrun Bachmann (NTB Referentin)

**Leitung:** N.N.

#### **Bereich Fitness / Gesundheit / Gymnastik / Ältere**

#### **1.- Standfest im Alter durch Krafttraining - denn mit starken Muskeln stürzt man nicht! (4 LE)**

Das Programm beinhaltet Übungen zur Verbesserung des Gleichgewichtes (Balance), der Koordination und der Reaktion. Ebenso wird "Stärke" vermittelt (Krafttraining) und die Körperwahrnehmung geschult. Der ganzheitliche Aspekt wird bei dieser Klientel (70+) immer vorrangig behandelt, sodass die sozialen Kontakte und das eigene Wohlbefinden immer einen hohen Stellenwert haben sollten!

#### **2.- Trommeln auf dem Fit Ball – und dein Geist wird begeistert sein! (2 LE)**

Der hohe Aufforderungscharakter des Balles und der durch die Schläge der Drumsticks (Holzstäbe) entstehende Rhythmus führen zu effektivsten Fitnessresultaten. Es werden Körper, Geist und Seele trainiert und so kommt die ganzheitliche Komponente zum Tragen. Nahezu alle Muskeln des Bewegungsapparates werden trainiert und die Kondition und Koordination werden gefördert. Und nicht nur das; denn neben Herz und Kreislauf kommt auch das Gehirn gleichermaßen in Schwung. Außerdem sind die Übungen ideal um Stress abzubauen. Die Choreographien (sitzend auf dem Ball und stehend hinter dem Ball) sind darauf ausgerichtet, sowohl die physische als auch die mentale Fitness zu steigern und vor allen Dingen aber gute Laune und Spaß zu vermitteln!

#### **Infos für die Teilnehmenden:**

- bitte einen Fit Ball (den großen Pezziball) und eine Gymnastikmatte
- 2 kleine Wasserflaschen (500 ml - 1/2 Liter) als Gewichtshanteln
- Verpflegung und Getränke mitbringen

#### **Es werden 6 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: € 5,00, alle anderen zahlen den 4-fachen Betrag. Die Lehrgangsgebühr bitte bar vor Ort bezahlen.

#### **Anmeldungen bitte per E-Mail mit Stichwort Seniorenfortbildung sowie *Name, Vorname,***

***Geb.-Datum, Verein (in dem der ÜL Mitglied ist), Anschrift, Telefon und E-Mail* bitte**

**bis Freitag, 23. Oktober 2020 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