

## **Fortbildung für Ältere am 06.09.2025**

(6 LE)

Kosten 5€

**9:30 – 14:30 Uhr**

alte Schillersporthalle, Hameln

Gröningerstr. 55

NTB –Referentin: Monika Cammerer

Anmeldung per Mail an [silke.waechter@ntj.de](mailto:silke.waechter@ntj.de)

## **Ganzheitliches Rücken- und Fitnessstraining**

- Verschiedene kurzweilige Ideen zur Erwärmung mit und ohne Handgerät
  
- Gezielte Stärkung – Muskelkraft und Bewegungssicherheit trainieren mit und ohne Gerät
  
- Fit mit dem Hocker  
Übungsvarianten mit, am und auf dem Hocker sowie Einsatz von Handgeräten.  
Übungen für einen starken Beckenboden.  
Der Hocker ist ein Hilfsmittel, dass von vielen Menschen zum Trainieren genutzt wird.  
  
Fitnessstraining mit dem Hocker ist für jedes Alter geeignet!!
  
- Braingymnastik – Fit im Kopf durch Bewegung  
Geistreichen Fitnessübungen für jedes Alter

Dieser Lehrgang mixt Übungen aus den Bereichen Kraft, Stabilität und Mobilität und Balance um allen Alltagsfunktionen gerecht zu werden unter Einsatz mit verschiedenen Geräten.