

Reggine Wach
Stellvertr. Vorsitzende Frauen
NTB Turnkreis Hannover-Land

31515 Wunstorf
Graf – Ludolf - Str. 19
Tel.: 05031 - 4332
E-Mail: rolfwach@gmx.net

Fortbildungslehrgänge für Übungsleiterinnen und auch Übungsleiter im Jahr 2023
in der Turnhalle der Grundschule Kolenfeld, Kirchdamm Nr. 13

Lehrgangsleitung für alle Lehrgänge: Regine Wach
Beginn der Lehrgänge: Samstag: 15.00 Uhr

Bei allen Lehrgängen gelten die aktuellen Hygienevorschriften

Alle Lehrgänge gelten für die Lizenzverlängerung, welche siehe am Lehrgang

Dat	Thema	Ref
21. Jan.	Übungen gegen Hüftschmerzen <i>Anerkannt mit 4 LE zur Verlängerung allg. ÜL-C, UL-Erw./Äl</i>	Ref.: Angie Kauss
11. Feb.	Gesundheitssport - Beckenboden - Yinjoga geeignet sich für alle Altersgruppen) <i>Anerkannt mit 4 LE zur Verlängerung allg. ÜL-C, UL-Erw./Äl, ÜL Fitness und Gesundheit Erw./Ältere/50+</i>	Ref.: Dajana Knappe
4. Mrz.	AROHÄ Anspannung - Entspannung im 3/4 Takt <i>Anerkannt mit 4 LE zur Verlängerung allg. ÜL-C, UL-Erw./Äl</i>	Ref.: Sabine Solasse
18. Mrz.	Rückentraining mit Kleingeräten (Was sind die Unterschiede) <i>Anerkannt mit 4 LE zur Verlängerung allg. ÜL-C, UL-Erw./Äl</i>	Ref.: Wiebke Dehne
22. Apr.	Step-Aerobic für Anfänger u. Fortgeschrittenne (mit Choreografie) - Stepperäte sind vorhanden <i>Anerkannt mit 4 LE zur Verlängerung allg. ÜL-C, UL-Erw./Äl</i>	Ref.: Karin Zingler
6. Mai.	Tanzvariationen - verschiedene Tanzrhythmen <i>Anerkannt mit 4 LE zur Verlängerung allg. ÜL-C, UL-Erw./Äl</i>	Ref.: Nadine Leuschner
3. Jun.	Tai Chi (für jedes Alter geeignet) <i>Anerkannt mit 4 LE zur Verlängerung allg. ÜL-C, UL-Erw./Äl</i>	Ref.: Margarete Kaufung
17. Jun.	KAHA - Mobilisierung, Dehnung u. Entspannung verschiedener Muskelgruppen mit langsamen und fließenden Bewegungen <i>Anerkannt mit 4 LE zur Verlängerung allg. ÜL-C, UL-Erw./Äl</i>	Ref.: Nadine Leuschner
26. Aug.	Qigong (zur Erhaltung der Gesundheit von Körper und Geist <i>Anerkannt mit 4 LE zur Verlängerung allg. ÜL-C, UL-Erw./Äl</i>	Ref.: Gudrun Wiebe
7. Okt.	Aktiv älter werden (auch der Fitball wird eingesetzt) <i>Anerkannt mit 4 LE zur Verlängerung allg. ÜL-C, UL-Erw./Äl</i>	Ref.: Angie Kauss
4. Nov.	Training für Hüfte und Knie <i>Anerkannt mit 4 LE zur Verlängerung allg. ÜL-C, UL-Erw./Äl</i>	Ref.: Wiebke Dehne

**Bei allen Lehrgängen muss auf die aktuelle
Hygienevorschrift geachtet werden.**

Viel Freude mit euren Gruppen
wünscht

Regine Wach