

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 2022
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
15. Jan.	Venentraining <i>Anerkannt mit 4 LE zur Verlängerung allg. ÜL-C, UL-Erw./Äl</i>	Ref.: Angie Kauss
5. Feb.	„AROHÄ“ (Anspannung - Entspannung im 3/4 Takt geeignet sich für alle Altersgruppen) <i>Anerkannt mit 4 LE zur Verlängerung allg. ÜL-C, UL-Erw./Äl</i>	Ref.: Sabine Solasse
19. Feb.	Vielseitige Bewegung hält uns fit <i>Anerkannt mit 4 LE zur Verlängerung allg. ÜL-C, UL-Erw./Äl</i>	Ref.: Wiebke Dehne
12. Mrz.	Faszientraining und Gymnastik (Was sind die Unterschiede) <i>Anerkannt mit 4 LE zur Verlängerung allg. ÜL-C, UL-Erw./Äl, ÜL Fitness und Gesundheit Erw./Ältere/50+</i>	Ref.: Nadine Leuschner
26. Mrz.	Sport bei Osteoporose (eignet sich für Menschen jeden Alters) <i>Anerkannt mit 4 LE zur Verlängerung allg. ÜL-C, UL-Erw./Äl, ÜL Fitness und Gesundheit Erw./Ältere/50+</i>	Ref.: Dajana Knappe
23. Apr.	Fußparcours - Tiefenentspannung <i>Anerkannt mit 4 LE zur Verlängerung allg. ÜL-C, UL-Erw./Äl</i>	Ref.: Martina Scheer, Antje Schwarz
14. Mai.	Übungen gegen Hüftschmerzen <i>Anerkannt mit 4 LE zur Verlängerung allg. ÜL-C, UL-Erw./Äl</i>	Ref.: Angie Kauss
11. Jun.	Aktiv und beweglich bleiben <i>Anerkannt mit 4 LE zur Verlängerung allg. ÜL-C, UL-Erw./Äl</i>	Ref.: Grazyna Skoruppa
25. Jun.	Faszien - Stretching - Yinjoga <i>Anerkannt mit 4 LE zur Verlängerung allg. ÜL-C, UL-Erw./Äl, ÜL Fitness und Gesundheit Erw./Ältere/50+</i>	Ref.: Dajana Knappe
9. Jul.	Tai Chi (für jedes Alter geeignet) <i>Anerkannt mit 4 LE zur Verlängerung allg. ÜL-C, UL-Erw./Äl</i>	Ref.: Margarete Kaufung
3. Sep.	Ernährung bei Krankheitsbildern und unterstützende Übungen <i>Anerkannt mit 4 LE zur Verlängerung allg. ÜL-C, UL-Erw./Äl, ÜL Fitness und Gesundheit Erw./Ältere/50+</i>	Ref.: Dajana Knappe
17. Sep.	Tanzvariationen - verschiedene Tanzrhythmen (mit einer Choreografie) <i>Anerkannt mit 4 LE zur Verlängerung allg. ÜL-C, UL-Erw./Äl</i>	Ref.: Nadine Leuschner
8. Okt.	Wir bereichern unseren Alltag mit Qigong <i>Anerkannt mit 4 LE zur Verlängerung allg. ÜL-C, UL-Erw./Äl, ÜL Fitness und Gesundheit Erw./Ältere/50+</i>	Ref.: Renate Krieghoff
5. Nov.	Stabilität und Beweglichkeit mit dem Flexibar (Flexibars sind vorhanden) <i>Anerkannt mit 4 LE zur Verlängerung allg. ÜL-C, UL-Erw./Äl</i>	Ref.: Wiebke Dehne

Viel Freude mit euren Gruppen
wünscht

Regine Wach