

Regine 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 2025
in der Turnhalle der Grundschule Kolenfeld, Kirchdamm Nr. 13

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

Alle Lehrgänge gelten für die Lizenzverlängerung, welche siehe am Lehrgang

Dat	Thema	Ref
18. Jan.	Wir trainieren Hüfte und Knie <i>Anerkannt mit 4 LE zur Verlängerung allg. ÜL-C, UL-Erw./Äl</i>	Ref.: Wiebke Dehne
8. Feb.	Neuro - Athletic (Bewegung beginnt im Gehirn) <i>Anerkannt mit 4 LE zur Verlängerung allg. ÜL-C, UL-Erw./Äl</i>	Ref.: Angie Kauss
15. Mrz.	Training für das beste Alter <i>Anerkannt mit 4 LE zur Verlängerung allg. ÜL-C, UL-Erw./Äl</i>	Ref.: Angie Kauss
29. Mrz.	Tänzerische Gymnastik – auch einmal anders (z.B. im Sitzen evtl. mit Rollator) <i>Anerkannt mit 4 LE zur Verlängerung allg. ÜL-C, UL-Erw./Äl</i>	Ref.: Nadine Leuschner
14. Jun.	Yoga in der Wirbelsäulengymnastik (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.: Nadine Leuschner
23. Aug.	Übungen gegen Osteoporose <i>Anerkannt mit 4 LE zur Verlängerung allg. ÜL-C, UL-Erw./Äl</i>	Ref.: Angie Kauss
6. Sep.	KAHA“ (Mischung aus Yoga-Tai Chi- Qigong, Wirbelsäulengymn <i>Anerkannt mit 4 LE zur Verlängerung allg. ÜL-C, UL-Erw./Äl</i>	Ref.: Nadine Leuschner
15. Nov.	Training für die stabile Körpermitte <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