|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Lehrgang 04/25** | “Älter werden – Aktiv bleiben!” | |
|  | “Stuhlworkout für Senioren”Neue Ideen für Eure Trainingsstunden….!! | |
|  |  |  |
| Termin: | Samstag, den 17.05.2025 | 12:30 Uhr bis 15:30Uhr |
| Ort: | Sporthalle  Astrid-Lindgren-Schule | 31008 Elze, Herrmann-Lönsstr. |
| Leitung: | Monika Cammerer | Anmelden per Email:  [moncam@t-online.de](mailto:moncam@t-online.de) |
| Referent: | **Petra Heck** | **NTB-Referentin** |
|  |  |  |
| Inhalt: | Fit mit dem Stuhl/Hocker  Übungsvarianten mit, am und auf dem Stuhl/Hocker,  sowie Einsatz von Handgeräten. Der Stuhl/Hocker ist ein  Hilfsmittel das von vielen Menschen zum Trainieren genutzt wird.  >Muskelkraft & Bewegungssicherheit trainieren  >In Balance bleiben  >Den Alltag sicher meistern  >Stürze verhindern  >Rückentraining  Stuhlgymnastik ist für jedes Alter geeignet!!  Bitte eine Gym-Matte , 1 Hocker und Schreibzeug mitbringen! | |
|  |  | |
| Anerkennung: | 4 LE | Ül-C-Lizenz Breitensport  ÜL-C-Fitness + Gesundheit Erwachsene  ÜL-C-Erwachsene und Ältere  ÜL-C-Gymnastik und Tanz |
| Gebühr | 10 € für NTB-Mitgliedsvereine  Die Lehrgangsgebühr bitte vor Ort bar bezahlen.  Anmeldung per mail bis zum 10.05.2024 | |

# Monika Cammerer, Kreisfachwartin Aerobic, Gymnastik, Tanz

# Leibergweg 22, 31185 Hoheneggelsen

Mobil: 015150649860

E:Mail: [moncam@t-online.de](mailto:moncam@t-online.de)

**Internet**: **www.ntbwelt.de/hildesheim-alfeld**