|  |  |
| --- | --- |
| **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: | SporthalleAstrid-Lindgren-Schule | 31008 Elze, Herrmann-Lönsstr. |
| Leitung: | Monika Cammerer | Anmelden per Email:moncam@t-online.de |
| Referent: | **Petra Heck** | **NTB-Referentin** |
|  |  |  |
| Inhalt: | Fit mit dem Stuhl/HockerÜbungsvarianten 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>RückentrainingStuhlgymnastik ist für jedes Alter geeignet!!Bitte eine Gym-Matte , 1 Hocker und Schreibzeug mitbringen! |
|  |  |
| Anerkennung: | 4 LE  | Ül-C-Lizenz BreitensportÜL-C-Fitness + Gesundheit ErwachseneÜL-C-Erwachsene und ÄltereÜL-C-Gymnastik und Tanz |
| Gebühr | 10 € für NTB-MitgliedsvereineDie 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

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