|  |  |
| --- | --- |
| **Lehrgang 07/25** | “Das Körpernetzwerk im Einklang: “Dehnen, Mobilität und Stabilität” |
|  |  |
|  |  |  |
| Termin: | Samstag, den 21.06.2025 | 9:30Uhr - 14:30Uhr |
| Ort: | SporthalleAstrid-Lindgren-Schule | 31008 Elze, Herrmann-Lönsstr. |
| Leitung: | Monika Cammerer | Anmelden per Email:moncam@t-online.de |
| Referent: | **Kristina Schindler** | **NTB-Referentin** |
|  |  |  |
| Inhalte: | **Dehnen - mal verteufelt, mal geliebt**Immer wieder steht das Dehnen in der Diskussion: ist es sinnvoll, wann und wie sollte es erfolgen und wann eher nicht?Wir schauen uns verschiedene Dehntechniken an, räumen zwischen Mythen und Fakten auf und lernen die vielen Vorteile eines regelmäßigen Dehnprogramms kennen.**Mobilität und Stabilität im Einklang**Unser Körper braucht den Wechsel aus Mobilität und Stabilität um lange und schmerzfrei zu bleiben. Wir legen den Fokus auf spezielle Übungen, die sich mit diesen zwei Systemen auseinandersetzen und schauenuns an, welche Muskeln uns dabei unterstützen können.Außerdem richten wir unseren Blick auf die faszialen Spannungsketten des Körpers und wir sie optimal trainieren, damit sie uns zuverlässig im Alltag unterstützen.  |
| Anerkennung: | 6 LE  | Ül-C-Lizenz BreitensportÜL-C-Fitness + Gesundheit ErwachseneÜL-C-Erwachsene und ÄltereÜL-C-Gymnastik und TanzBitte eine Gymn-Matte und Schreibzeig mitbringen |
| Gebühr | 10 € für NTB-MitgliedsvereineDie Lehrgangsgebühr bitte vor Ort bar bezahlen.Anmeldung per mail bis zum 14.6.2025 |

# Monika Cammerer, Kreisfachwartin Aerobic, Gymnastik, Tanz

# Leibergweg 22, 31185 Hoheneggelsen

Mobil: 015150649860

E:Mail: moncam@t-online.de

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