|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Lehrgang 07/25** | “Das Körpernetzwerk im Einklang:  “Dehnen, Mobilität und Stabilität” | |
|  |  | |
|  |  |  |
| Termin: | Samstag, den 21.06.2025 | 9:30Uhr - 14:30Uhr |
| 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: | **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 schauen  uns 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 Breitensport  ÜL-C-Fitness + Gesundheit Erwachsene  ÜL-C-Erwachsene und Ältere  ÜL-C-Gymnastik und TanzBitte eine Gymn-Matte und Schreibzeig mitbringen |
| Gebühr | 10 € für NTB-Mitgliedsvereine  Die 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](mailto:moncam@t-online.de)

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