www.NTBwelt.de/hildesheim-Alfeld

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Lehrgang 01/23** | **Mit starkem Knie & Hüfte zum sicheren Gang**  **Teil 1 ( 2. Lizenz)**  **Mit geschmeidiger Schulter zum Alltag**  **Teil 2 ( 2. Lizenz)** | |
|  |  | |
| **Termin:** | **Samstag, den 15.04.2023** | **10:00 Uhr - 13:00 Uhr**  **14:00 Uhr - 17:00 Uhr** |
| Ort: | Sporthalle  Astrid-Lindgren-Schule | 31008 Elze  Eingang: Herrmann-Lönsstr. |
| **Leitung:** | **Christel Möbus** | **chris.moebus@t-online.de** |
| **Referent:** | **Chris Löffler** | |
|  |  |  |
| Inhalt: | Teil 1 – Vertiefte Anatomie u. Funktionelle Zusammenhänge  der unteren Extremität in Theorie & Praxis  Übungen zur Verbesserung der Beweglichkeit/Stabilität von Knie  und Hüfte und Integration zum sicheren Gang  Teil 2 – Vertiefte Anatomie u. Funktionelle Zusammenhänge  der oberen Extremität in Theorie & Praxis  Übungen zur Verbesserung der Beweglichkeit der Schulter  und Integration zum geschmeidigen Bewegen  **Bitte Gymnastikmatte und Schreibsachen mitbringen !** | |
|  |  | |
| Anerkennung: | 8 LE | 2. Lizenzstufe  Haltung und Bewegung/Herzkreislauf  Gesundheitstraining für Ältere  Sport bei Wirbelsäulenerkrankungen  Stressbewältigung und Entspannung |
| Gebühr: | 20 € für NTB-Mitgliedsvereine (vor Ort zahlen)  40 € für Mitgliedsvereine anderer Landesturnverbänden  **Anmeldung per email bis 05.04.2023 an:** [**chris.moebus@t-online.de**](mailto:chris.moebus@t-online.de) | |

Fachwartin für Gesundheit: Christel Möbus; Fuchsanger 18; 31135 Hildesheim 05121/82319