**Lehrgang 03/20 Trend-Event**

 **11. Workshop für Gesundheit, Fitness und Bewegung**

Termin: Samstag den 21.03.2020 9:00 Uhr bis 17:00 Uh

Ort: Schulsporthalle 31008 Elze, Sehlder Str. 20

Leitung: Monika Cammerer moncam@t-online.de

Referentinnen: **Petra Heck Antje Gouby Jacci Schäfer-Pulst**

**1. Workshop Workshop 1 Workshop 2 Workshop 3**

 **9:30 – 11:00** Petra Antje Jacci

 **“2gether“ Faszientraining BoxPilaDance**

**Übungen mit einem Erfahre in diesem Ein Ausdauertraining ganz im Zeichen von**

Partner, der Partner Workshop aus Theorie Kreativät, Spaß und Power – ein Mix aus

als „Trainingerät“ u Praxis was Du zum Box-Intervallen, Pilates und einfachen Tanz-

Partner-Circuit u. Faszien wissen solltest! wegungen. Lass dich überraschen!!

Parner-Workuot im Lerne einfache Übungen

Tabata-Style kennen, die sich in viele

 Kursstd. Einbauen lassen,

 sowie einfache Tipps für

 den Alltag

**2. Workshop** **Workshop 4 Workshop 5 Workshop 6**

**11:15 – 12:45** Petra Antje Jacci

 **“It takes 2” Body and Mind Intervall-Fitness**

 Mit nur 2 Basic- Body & Mind-Kurse leben für zwischendurch.

 übungen und deren von Übungen aus Yoga,Pilates, Jeder kennt doch die Ausrede -

 Variationen ein ab- Stretching,Tanz ich habe doch keine Zeit für Sport-
 wechslungsreiches und Entspannung. Sie beinhalten die gilt jetzt nicht mehr!

Workout gestalten! Vor allem Elemente der Kräfti- Ich zeige Dir in 3 x 15 Minuten ein

 Tigung, Dehnung u Koordination Intervalltraining, welches effektiv ist .

 Und Spaß macht. Unterstützt von

 Motivierender Musik mit dem eigenen

Körpergewicht ist es immer und überall einsetzbar –eben Zwischendurch

**Mittagspause von 12:45 – 13:30 Uhr**

**Es gibt wie immer ein tolles Salatbuffet von dem Damen - Team des MTV Elze**

**3. Workshop**

 **Workshop 7 Workshop 8 Workshop 9**

**13:30 – 15:00 Uhr** Petra Antje Jacci

 **Workout mit Therraband** **Rückenfit ohne Handgerät** **BoxPilaDance**

 Widerstands-Übungen und Der Workshop zeigt Wege auf, Wiederholung

 Training mit dem wie Du auch ohne Handgerät Workshop 3

Therraband Übungen vielfältig verwandeln

 Kannst, sei es über die Änderung

 Körperposition, Ausnutzung der

 Schwerkraft, Wiederholungszahl

 oder die intensive Körperwahr-

 nehmung und Kontrolle.

**4. Workshop** **Workshop10 Workshop 11 Workshop 12**

**15:15 – 16:45 Uhr** Petra Antje Jacci

 **Step-Fatburner RückenFit mit Handgerät Faszinierendes Pilates -Sanftes**

 Intensives Cardio Workuot Sammle Ideen für Deine Stunden, „Wir sind so alt wie unser Bindegewebe. mit, am und auf dem STEP indem Du Altbewährtes mit Neuem Faszientraining ist ein Jungbrunnen- wer

 Auch für TN mit wenig oder verbindest und durch Verwendung jung bleiben möchte , sollte sein Netzwerk

 Ohne Vorkenntnisse von Handgeräten aus einer Übung kräftigen. In diesem einzigartigen neue Varianten findest Trainingssystem wird der Körper schonend

 Und effektiv mit dem körpereigen Widerstand

 trainiert, um eine natürliche Balance

 zwischen Kraft, Flexibilität und Kontrolle

 zu erreichen und lange schlanke Muskeln zu

 formen. Das Pilates-Training verbessert auf

 schonende Weise Körperhaltung, Koordination

 Ausdauer und Atmung.

**Anschließend gemeinsamer Abschluss!!**

**Ende der Veranstaltung ca. 17:15 Uhr**

**Anmeldung bitte bis zum 10.03.2020 mit Angabe der gewünschten Workshops!!**

**Bitte eine Gymnastikmatte und Getränke mitbringen!!**

Anerkennung: 8 LE für ÜL-C-Gymnastik und Tanz

 ÜL-C-Aerobic und Step Aerobic

 ÜL-C-Fitness und Gesundheit Erwachsene

 ÜL-C-Breitensport Erwachsene und Ältere

Gebühr: 20 € für NTB-Mitgliedsvereine (inkl. Salatbuffet)

 40 € für Nicht-Mitgliedvereine