www.NTBwelt.de/hildesheim-Alfeld

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Lehrgang 05/25** | **Schultergürtel in Balance B-Lizenz**  „Klopf dir heute mal auf die Schulter“ | | |
|  |  | | |
| **Termin:** | **Samstag, den 24.05.2025** | **09:30 Uhr – 13:30 Uhr** | |
| **Ort:** | **Sporthalle** | **31008 Elze** | |
|  | Astrid-Lindgren-Schule Heilswannenweg 24  Turnhalleneingang Herrmann-Löns-Str. | |  |
| **Leitung:** | **Christel Möbus** | **chris.moebus@t-online.de** | |
| **Referentin:** | **Petra Heck (NTB-Referentin Gesundheitssport)** | | |
|  |  |  | |
| **Inhalt:** | „Klopf dir heute mal auf die Schulter“  Anatomie und Physiologie des Schultergürtels,  Diagnosen uns spezifische Übungen  ***Zielgerichtete Übungsangebote und Differenzierungsmöglichkeiten***  ***sind Inhalte des Praxisteils.***    **Bitte Gymnastikmatte und Schreibsachen mitbringen !** | | |
| Anerkennung: | 5 LE | 2. Lizenzstufe  Haltung und Bewegung/Herzkreislauf  Gesundheitstraining für Ältere  Sport bei Wirbelsäulenerkrankungen  Stressbewältigung und Entspannung | |
| Gebühr: | 10 € für NTB-Mitgliedsvereine (bitte vor Ort zahlen)  20 € für Mitgliedsvereine anderer Landesturnverbänden  **Anmeldung per email bis 15.05.2024 an:** [**chris.moebus@t-online.de**](mailto:chris.moebus@t-online.de) | | |

Fachwartin für Gesundheit: Christel Möbus; Fuchsanger 18; 31135 Hildesheim; Mobil: 0160 954 27033