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. LizenzstufeHaltung und Bewegung/HerzkreislaufGesundheitstraining für ÄltereSport bei WirbelsäulenerkrankungenStressbewältigung 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** |

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