|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Lehrgang 08/24** | “Faszientraining” in Theorie und Praxis  und “Rücken in Bewegung” | |
|  | Neue Ideen für Eure Trainingsstunden….!! | |
|  |  |  |
| Termin: | Samstag, den 28.09.2024 | 9:00 Uhr bis 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** |
|  |  |  |
| Inhalt: | **>Faszien – ein (immer noch) faszinierendes Thema**  Das Thema Faszien ist seit einigen Jahren im Sport angekommen. Es wird  gedehnt, geschwungen und gerollt. Diese Fortbildung befasst sich in Theorie und  Praxis damit, was sich hinter dem Begriff „Faszie“ eigentlich verbirgt und welche Wirkung welches Training auf sich haben kann. Auf dem Programm stehen dabei praktische Einheiten zu den Themen Dehnen, Federn, Schwingen, Kraft und Fühlen.Ein Blick auf die Übungen und versch. Geräte soll helfen die Wirkung  besser zu verstehen.  **>Rücken in Bewegung**  Der Rücken ist ein kleines Wunderwerk: Mehr als 200 Bänder und über 100 Muskeln und Gelenke halten ihn kräftig, stabil und gleichzeitig elastisch und beweglich. Dieser Lehrgang mixt Übungen aus den Bereichen Kraft, Stabilität und Mobilität, um allen Alltagsfunktionen des Rückens gerecht zu werden.  Kleine theoretische Einheiten erklären Ziel und Zweck der Übungen, die sich  in den Alltag der Teilnehmer intrigieren lassen.  **Bitte eine Gym-Matte und Schreibzeug mitbringen!** | |
|  |  | |
| Anerkennung: | 6 LE | Ül-C-Lizenz Breitensport  ÜL-C-Fitness + Gesundheit Erwachsene  ÜL-C-Erwachsene und Ältere  ÜL-C-Gymnastik und Tanz |
| Gebühr | 10 € für NTB-Mitgliedsvereine  Die Lehrgangsgebühr bitte vor Ort bar bezahlen.  Anmeldung per mail bis zum 20.09.2024 | |

# 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**