|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Lehrgang 05/24** | **Workshop:**  **FORMEN DES INTERVALLTRAININGS**  und **MOBILITY-Training** | |
|  |  | |
|  |  |  |
| Termin: | Samstag, den 26.10.2024 | 9:00 Uhr bis 12:00 Uhr |
| Ort: | Jahnsporthalle | 31008 Elze, Gerberstr. 2 |
| Leitung: | Monika Cammerer | Anmelden per Email:  [moncam@t-online.de](mailto:moncam@t-online.de) |
| Referent: | **Petra Heck** | **NTB-Referentin** |
|  |  |  |
| Inhalt: | ***Was ist Intervalltraining?***  Welche Möglichkeiten gibt es zur Umsetzung im Gruppentraining?  Vorgestellt werden:  **HIIT, Tabata, Stations- und Zirkeltraining,**  **Übungsideen und –variationen mit und ohne Geräteeinsatz**  ***Mobility***  Beweglichkeitstraining zur Erhaltung und/oder Vergrößerung des Beweglichkeitsradius des Körpers  **Bitte eine Gym-Matte und Schreibzeug mitbringen!** | |
| Anerkennung: | 4 LE | |
| Gebühr |  | Ül-C-Lizenz Breitensport  ÜL-C-Aerobic/Fitness  ÜL-C-Gymnastik und Tanz  ÜL-C-Fitness + Gesundheit Erwachsene  ÜL-C-Erwachsene und Ältere |
|  | 10 € für NTB-Mitgliedsvereine  Die Lehrgangsgebühr bitte vor Ort bar bezahlen.  Anmeldung per mail bis zum 18.10.2024 | |

# 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 /**](http://www.ntbwelt.de/hildesheim-alfeld%20/)