|  |  |
| --- | --- |
| **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 |
| 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 BreitensportÜL-C-Aerobic/FitnessÜL-C-Gymnastik und TanzÜL-C-Fitness + Gesundheit ErwachseneÜL-C-Erwachsene und Ältere |
|  | 10 € für NTB-MitgliedsvereineDie 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

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