|  |  |
| --- | --- |
| **Lehrgang 06/24** | **Workshop:****PILATESVARIATIONEN MIT DEM REDONDO-und****PEZZIBALL** |
|  |  |
|  |  |  |
| Termin: | Samstag, den 26.10.2024 | 12:30 Uhr bis 15:30 Uhr |
| Ort: | Jahnsporthalle | 31008 Elze, Gerberstr. 2 |
| Leitung: | Monika Cammerer | Anmelden per Email:moncam@t-online.de |
| Referent: | **Petra Heck** | **NTB-Referentin** |
|  |  |  |
| Inhalt: | Pilates mit dem Redondo- und PezziballÜbungsideen klassischer Pilates Bewegungen mit dem Redondo-und Pezziball. Strechting und Entspannung runden den Unterricht Deiner Stundenab……**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/)