|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Lehrgang 00/24** | WeihnachtsWorkout : “SURPRISE”  und RELAX - Entspannungstraining | |
|  | Neue Ideen für Eure Trainingsstunden….!! | |
|  |  |  |
| Termin: | Samstag, den 07.12.2024 | 12:30 Uhr bis 15:30 Uhr |
| 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: | **Petra Heck** | **NTB-Referentin** |
|  |  |  |
| Inhalt: | **WeihnachtsWorkout: “ Surprise**“  Ideen für Deine letzte Trainingsstunde 2024 !!  **Relax- Entspannungstraining** zum Ausklang 2024  (Bitte warme Sachen u./o. Decke mitbringen)  **Bitte eine Gym-Matte und Schreibzeug mitbringen!** | |
|  |  | |
| Anerkennung: | 4 LE | Ül-C-Lizenz Breitensport  ÜL-C-Aerobic/Fitness  ÜL-C-Gymnastik und Tanz  ÜL-C-Fitness + Gesundheit Erwachsene  ÜL-C-Erwachsene und Ältere |
| Gebühr | 10 € für NTB-Mitgliedsvereine  Die Lehrgangsgebühr bitte vor Ort bar bezahlen.  Anmeldung per mail bis zum 29.11.2024 | |

# 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**