|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Lehrgang 00/24** | **Workshop** mit verschiedenen Themen:  **“LET´S SLIDE” und “ZUG UM ZUG”** | |
|  | Neue Ideen für Eure Trainingsstunden….!! | |
|  |  |  |
| Termin: | Samstag, den 07.12.2024 | 9:00 Uhr bis 12:00 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: | „***Let`s Slide“***  Cardio Training und Core-Übungen mit „Gleitkissen,  den sogenannten „Slide Pads“  ***„Zug um Zug“-***  Widerstandstraining und Übungsideen mit unterschiedlichen  Zugbändern (Theraband, Elastiband, Rubberband)  **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**