|  |  |
| --- | --- |
| **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: | SporthalleAstrid-Lindgren-Schule | 31008 Elze, Herrmann-Lönsstr. |
| Leitung: | Monika Cammerer | Anmelden per Email: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 BreitensportÜL-C-Aerobic/FitnessÜL-C-Gymnastik und TanzÜL-C-Fitness + Gesundheit ErwachseneÜL-C-Erwachsene und Ältere |
| Gebühr | 10 € für NTB-MitgliedsvereineDie 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

**Internet**: **www.ntbwelt.de/hildesheim-alfeld**