

Hans Jürgen Loh | Breslauer Str. 2 | 37603 Holzminden

**An alle Vereine
im Turnkreis Holzminden
zur Weiterleitung an die
Übungsleiter/innen im Turnen
der Frauen, Männer und Älteren**

Fachwartin Turnen Erwachsene

Rosemarie Mai

Hauptstr. 38
37619 Pegestorf
Tel 05533-1847
E-Mail: rosemariemai@web.de

Fachwartin Turnen der Älteren

Christel Girke

Försterstieg 15
37603 Holzminden
Tel.: 055631-949295
E-Mail: kikigirke@gmx.de

Holzminden, den 30.07.2019

Turnkreis-Lehrgang 05-2019 ÜL-Fortbildung Erwachsene + Ältere

- Thema: **Ganzheitliches Rücken-, Nacken- und Fitnessstraining**
- Termin: Samstag, 7. September 2019
- Zeit: **10:00 Uhr bis 14:30 Uhr**
- Ort: Hehlen, Schul- und Sportzentrum – Eingang Schäferbrink
- Teilnehmer/innen: Übungsleiter/innen im Turnen für Frauen, Männer und Ältere
- Leitung: Rosemarie Mai, Kreisfachwartin Erwachsene,
- Referentin: Monika Cammerer, NTB-Referentin
- Themen:
- Rücken und Nacken gesund und schmerzfrei
Entspannung, Wahrnehmung und funktionelles Training mit und ohne Handgerät
 - Fitness mit dem Redonoball Plus
 - Zirkeltraining mit und ohne Handgerät
 - Fit mit dem Rubberband – die besten Übungen und Workout für jedes Alter
 - Entspannung
- Anmeldung: auf beigefügtem Anmeldebogen spätestens **bis zum 24.08.2019**
an Hans Jürgen Loh. **Termin bitte unbedingt einhalten**
- Kosten: für Mitglieder von Turnkreis-Vereinen 8,00 € innerhalb der Meldefrist
10,00 € für Nachmeldungen
Die Gebühr ist zu Beginn des Lehrgangs bar zu entrichten
- Verpflegung: Selbstverpflegung, Getränke werden kostengünstig angeboten
- Anerkennung: Der Lehrgang wird mit 6 LE anerkannt zur Lizenzverlängerung
ÜL-Lizenz C Erwachsene/Ältere, Tr-C-Lizenz F&G Erwachsene/Ältere,

Turnkreis Holzminden im NTB e.V.

Rosemarie Mai / Christel Girke

Kreis-Fachwartin Frauen + Ältere

Hans Jürgen Loh

stv. Vorsitzender - Geschäftsführer



Turnkreis Holzminden im NTB e.V.

Geschäftsführer: Hans Jürgen Loh | Breslauer Str. 2 | 37603 Holzminden | Telefon 05531-61004

Fax 05531-989048 | E-Mail: loh.hol@t-online.de

Vorsitzender: Matthias Vespermann | Sohnreystr. 2 | 37632 Eschershausen | Tel. 05534-999962 | E-Mail: matthias.vespermann@arcor.de
Bankverbindung: VR-Bank für Südniedersachsen IBAN DE87 2606 2433 0008 9534 49 BIC. GENODEF1DRA