

## Einladung zum Fortbildungslehrgang

### „Fitness mit dem Hocker“

**Inhalt:** Der Hocker – Unser Klassiker unter dem Fitness Equipment!  
Wir werden den Hocker nicht nur als bekanntes Hilfsmittel in der klassischen Hockergymnastik kennenlernen, sondern ihn auch für die Bereiche Reha Rücken, Fitness, Bodystyling und Stretching einsetzen.

**Termin:** Samstag, 7. März 2020, 10.00 - 14.00 Uhr

**Ort:** Bürgerfelder Turnerbund, Alexanderstr. 191, Oldenburg, Halle 2

**Referentin:** Sabine Seidel, Oldenburg

**Teilnahmegebühr:** 10,00 € - am Lehrgangstag in bar zu entrichten (bei Absage nach dem 22.02.2020 und bei Nichterscheinen, sind die Gebühren ebenfalls zu zahlen).

Der Lehrgang wird anerkannt mit **5 LE zur Verlängerung** der 1. Lizenzstufe (Übungsleiterin C, JuLeiCa).

Begrenzte Teilnehmerzahl! Anmeldungen mit Vorname, Nachname, Adresse, Jahrgang, Verein bis spätestens **28.02.2020** per Mail an: **tamaraclausen@web.de**

*Tamara Clausen*

Lehrgangsleitung

NTB Turnkreis Oldenburg-Stadt