

2023/2024



NIEDERSÄCHSISCHER TURNER-BUND

TURNKREIS

STADT OLDENBURG-AMMERLAND

Turnkreis Stadt Oldenburg - Ammerland

Fachwartin Aerobic

**Urte Diekhöfer**

Tel.: 04402 - 9649757

E-Mail: u.diekhoefer@gmail.com

## Lehrgangsangebot für den 08. Juni 2024

### Hula Fitness

für ÜbungsleiterInnen im Fachbereich Aerobic/Fitnesstraining

Der Lehrgang bietet in der ersten Stunde vielfältige Hinweise zur korrekten Ausführung und Nutzung des Hula-Hoop-Reifens. Einsteiger können hier die Grundtechniken des Hullern erlernen, um im zweiten Teil der Fortbildung die vertiefenden Übungen umsetzen zu können. Ab 10 Uhr werden Hula-Hoop Fitness Übungen und diverse Einsatzmöglichkeiten in der Übungsstunde vorgestellt und selbst ausprobiert.

#### **Schwierigkeitsgrad: leicht bis mittelschwer**

<b>Termin:</b>	08. Juni 2024, 9.00 Uhr - 13.00 Uhr
<b>Ort:</b>	Rastede, Sportforum des VFL Rastede, Schlosstraße 14
<b>Lehrgangsleitung:</b>	Urte Diekhöfer
<b>Referent:</b>	Christian Uch
<b>Kosten:</b>	10 € Teilnehmergebühr <b>bar am Lehrgangsort zu entrichten</b>
<b>Anerkennung:</b>	5 LE zur Lizenzverlängerung in der 1. Lizenzstufe und Fachlizenzen Trainer C „Aerobic“ sowie „Fitness und Gesundheit“ und „Gymnastik/Rhythmus/Tanz“

**Anmeldung ab sofort bis 01. Juni 2024 über das Bildungsportal des NTB**

<https://bildung.ntbwelt.de/veranstaltung.php?id=194c1e04b30747a59630abfa3b0f46eb>

**Eine Wegbeschreibung gibt es mit der Einladung**

Mit sportlichem Gruß

Urte Diekhöfer