

2026



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 07. November 2026

Hula Fitness

für ÜbungsleiterInnen im Fachbereich Aerobic/Fitnessstraining

In diesem Workshop lernen wir von und mit Referent Christian Uch, wie wir mit einfachen Hula-Hoop-Übungen unsere Übungsstunden erweitern können. Hula-Hoop ist nicht nur ein Spaßfaktor, sondern auch ein wertvolles Training für den gesamten Körper. Der Reifen bringt Bewegung in den Alltag und fördert die Entwicklung von Motorik, Koordination und körperlicher Fitness.

Hula-Hoop stärkt Bauch und Rücken. Das Kreisen der Hüften trainiert die Bauch- und die Rückenmuskulatur, verbessert die Haltung und schult die Beweglichkeit. Eines ist außerdem klar: Den richtigen Dreh mit der Hüfte herauszuhaben, macht sehr stolz und fördert das Selbstbewusstsein.

Schwierigkeitsgrad: leicht bis mittelschwer

Termin:	07. November 2026, 14.00 Uhr - 17.00 Uhr
Ort:	Rastede, Kleine Halle Feldbreite, Feldbreite
Lehrgangsleitung:	Urte Diekhöfer
Referent:	Christian Uch
Kosten:	10 € Teilnehmergebühr bar am Lehrgangsort zu entrichten
Anerkennung:	4 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. November 2026 über das Bildungsportal des NTB

<https://bildung.ntbwelt.de/veranstaltung.php?id=a158ac1b61824a31a0250b7185632457>

Eine Wegbeschreibung gibt es mit der Einladung

Mit sportlichem Gruß

Urte Diekhöfer