

**Erwachsene Prävention Lg - Nr: 5\41\14421**

**Runter vom Sofa – Bewegen statt Schonen, ein präventives Allround Fitnessprogramm**

**Inhalte:**

- Ganzkörperkräftigung sanft und effektiv
- Erwärmung und Ausklang mal anders gestalten
- Praktische Übungen zur Motivation und Ausdauer, Kraft und Dehnfähigkeit
- Koordination und Entspannung
- Integration in den Alltag
- Physische und psychosoziale Gesundheitsressourcen stärken zur Verbesserung von Beschwerden und Missbefinden

**Referentin: Monika Matschke**

**Termin: 20.11.2021**

**Uhrzeit: 10:00- 14.00 Uhr**

**Ort: Gymnastikhalle TV Papenburg, Moorstraße 102, 29871 Papenburg**

**Kosten: NTB Mitglieder 15,00€**

**Anerkennung: 5LE, nur für ÜL B Prävention Haltung und Bewegung und ÜL B Herz/ Kreislauf, keine Anerkennung für ÜL C Lizenzen**

Anmeldungen und Infos unter Angabe von: Name, Adresse, Verein und Telefonnummer an die Geschäftsstelle des Turnkreis Emsland

**Überweisung bitte bis zum 10.11. auf das Konto des Turnkreis Emsland, mit der Angabe von Name-Verein- Lehrgangsnummer**

**BIC COBADEFFXXX, IBAN DE88 2904 0090 0456 7897 00**

**Anmeldungen über das Bildungsportal des KSB nur mit Angabe der Kontodaten möglich. Eine Abbuchung erfolgt nicht, bitte Überweisung der Lehrgangsgebühr auf das Konto des Turnkreis.**

Haus des Sports  
Schlaunallee 11a  
49751 Sögel  
Tel: 05952 – 940-200  
Fax: 05952-940-105  
[info@turnkreis-emsland.de](mailto:info@turnkreis-emsland.de)

Mit sportlichem Gruß  
Simone Hunfeld