



Lehrgänge und Fortbildungen

Aerobic – Back To The Roots

DTB Tagesspecial

Wird mit 8 EU zur ÜL/FÜL Lizenzverlängerung anerkannt

Veranstalter:	TG Oberlahn-Eder
Zielgruppe:	Übungsleiter/innen, Trainer/innen, Aerobic, Fitness, Gesundheitssport, Gymnastik und Wellness
Termin:	27. Januar 2018
Uhrzeit:	9:30 bis 16:30 Uhr
Ort:	Mehrzweckhalle in 35043 Cyriaxweimar, Cyriaxstraße 1
Referentin:	Michaela Reimann – (DTB-Referentin)
Gebühr:	50,- €, mit GymCard 45,- €
Meldeschluss:	11. Januar 2018
Anmeldung:	Geschäftsstelle Turngau Oberlahn-Eder Leopold-Lucas-Straße 46a, 35037 Marburg geschaeftsstelle@turngau-oberlahn-eder.de



Aerobic – Back to the roots (8 LE)

Nach wie vor fasziniert Aerobic! So viele Trends, die auf Basis dieser Sportart in den vergangenen Jahren multipliziert wurden. Immer wieder neue Namen mit verschiedenen Stilrichtungen. Alle haben eins gemeinsam – sich mit Begeisterung auf Musik zu bewegen. Aerobic hat sich seit Jahren als Stundenformat mit abwechslungsreicher Musik etabliert und kann auch hervorragend in jegliche Fitness-Stunde integriert werden.

In diesem Tagesspecial möchten wir euch zurückführen zu den Basics des Aerobic. Es erwarten euch einfache Grundsritte, mit guter Technik erlernt, sinnvoll miteinander verbunden, abwechslungsreich unterrichtet mit toller Musik.

Inhalte

- Aerobic-Basics – Grundsritte inkl. Techniktraining
- Einfache Choreos sowohl für das Warm Up als auch den Cardio-Teil
- 8er / 16er / 32er – Charts, Latin, House, 80er-Musik
- Abgestuftes Cardio-Training

Bitte Verpflegung und Getränke mitbringen.