

Lehrgänge und Fortbildungen

Lehrgänge und Fortbildungen

Fitness im Erwachsenenbereich

DTB Tagesspecial

Wird mit 8 EU zur ÜL/FÜL Lizenzverlängerung anerkannt – auch Pluspunkt beim DTB

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



23

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 Grundschritte, mit guter Technik erlernt, sinnvoll miteinander verbunden, abwechslungsreich unterrichtet mit toller Musik.

Inhalte

- Aerobic-Basics – Grundschritte 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.