

Lehrgänge und Fortbildungen

Gymnastik + Tanz

Body Ballett und Athletic Dance Workout

Wird voraussichtlich mit 8 EU zur ÜL Lizenzverlängerung anerkannt

<u>Veranstalter:</u>	TG Oberlahn-Eder
<u>Zielgruppe:</u>	Übungsleiter/innen, Trainer/innen, Aerobic, Fitness, Gesundheitssport, Gymnastik und Wellness
<u>Termin:</u>	14. April 2018
<u>Uhrzeit:</u>	10:00 bis 17:00 Uhr
<u>Ort:</u>	Kirchhain, Halle Mitte, Erlenstraße
<u>Referentin:</u>	Tatjana Sercis – Diplomsportlehrerin
<u>Gebühr:</u>	50,- €, mit GymCard 45,- €
<u>Meldeschluss:</u>	31.03.2018
<u>Anmeldung:</u>	Geschäftsstelle Turngau Oberlahn-Eder Leopold-Lucas-Straße 46a, 35037 Marburg geschaeftsstelle@turngau-oberlahn-eder.de

Body Ballett und Athletic Dance Workout

24

Body Ballett: Ein Mix aus Ballett und Fitness basierend auf den klassischen Ballettposen und Bewegungen. Die Inhalte sind:

- Das ABC des Balletts
- Haltungsschulung
- Ballett Workout

Athletic Dance Workout: Beim Athletic Dance Workout erfahrt ihr was Liegestütze, Burpee und Kniebeuge mit Dance zu tun haben. Die Tanzschritte werden mit dem Krafttraining verbunden und ihr bekommt nützliche Tipps aus dem Bereich Zirkel und Intervalltraining. So könnt ihr am Ende eure eigene Athletic Dance Stunde gestalten.

Bitte Verpflegung und Getränke mitbringen.