



5 Aerobic / Gymwelt

Titel des Lehrgangs:	Tagesspecial „Aerobic & More“
Fachbereich des MNTG:	Aerobic - Gymwelt
Ort:	Walldürn, Hdort, Schachleiterstraße
Lehrgangsdatum:	22.09.2018 / 09.00 bis 16.00 Uhr
Datum Anmeldeschluss:	07.09.2018
Referent/in:	Franziska Holzschuh

Kurzbeschreibung Themeninhalte:

Dieser Lehrgang bietet Aerobic - Trainern und Übungsleitern eine Vielfalt von neuen Ideen und Anregungen für einen einfachen und abwechslungsreichen Unterricht. Vier unterschiedliche Stunden werden vorgestellt und anschließend in einer theoretischen Einheit praxisnach erläutert.

Programmablauf:

09.00 - 09.30 Uhr	Begrüßung/Organisatorisches
09.30 - 10.30 Uhr	Aerobic meets Flexi-Bar®
10.30 - 11.00 Uhr	Theorie: Aufbau, Methodik und Musik
11.00 - 12.00 Uhr	Flexi-Bar® & Workout
12.00 - 12.30 Uhr	Theorie: Aufbau, Methodik und Musik
12.30 - 13.00 Uhr	Mittagspause
13.00 - 14.00 Uhr	Step-Aerobic
14.00 - 14.30 Uhr	Theorie: Aufbau, Methodik und Musik
14.30 - 15.30 Uhr	Pilates Flow
15.30 - 15.45 Uhr	Faszien und Stretch
15.45 - 16.00 Uhr	Abschlussbesprechung

Verantwortliche/r

(Name, Adresse, Tel. und Email)

Susanne Macht
Tel.: 06282/40644
E-Mail: messerwerkstattmacht@t-online.de

Kosten:

35,00 EUR für Mitgliedsvereine des MNTG
56,00 EUR für Nichtmitgliedsvereine.
Überweisung bei Anmeldung auf das Konto des MNTG: IBAN: DE17673525650006009427, BIC: SOLADES1TBB, Sparkasse Tauberfranken. **Verwendungszweck: 22.09.18**

Der Lehrgang wird mit 8 Lerneinheiten für die Lizenzverlängerung anerkannt.

Flexi-Bar® sind in begrenzter Anzahl vorhanden. Bitte Step's (wenn möglich) UND Matten mitbringen!

Verpflegung bitte selbst mitbringen!