



7 Aerobic / Gymwelt

Titel des Lehrgangs:	Tagesspecial „Aerobic & More“
Fachbereich des MNTG:	Aerobic - Gymwelt
Ort:	Walldürn, Turnhalle Keimstraße
Lehrgangsdatum:	06.02.2022 / 09.00 bis 16.00 Uhr
Datum Anmeldeschluss:	22.01.2022
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	Step-Aerobic
10:30 - 11:00 Uhr	Theorie: Aufbau, Methodik und Musik
11:00 - 12:30 Uhr	HIIT-Workout = High Intensity Interval Training
12:30 - 13:00 Uhr	- <i>Mittagspause</i> -
13:00 - 14:00 Uhr	Aerobic & More
14:00 - 14:30 Uhr	Theorie: Aufbau, Methodik und Musik
14:30 - 15:30 Uhr	Yogilates = Yoga meets Pilates
15.30 - 15.45 Uhr	Faszien und Stretch
15.45 - 16.00 Uhr	Abschlussbesprechung

Verantwortliche/r
(Name, Adresse und Email)

Susanne Macht
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 Tauberfran-
ken. **Verwendungszweck: 06.02.22**

Der Lehrgang wird mit 8 Lerneinheiten für die 1. Lizenzstufe angerechnet.

Bitte Step's (wenn möglich) und Matten mitbringen!

Verpflegung bitte selbst mitbringen!