



7 Aerobic / Gymwelt



Titel des Lehrgangs:	Tagesspecial „Aerobic & More“
Fachbereich des MNTG:	Aerobic - Gymwelt
Ort:	Walldürn, Turnhalle Keimstraße
Lehrgangsdatum:	12.03.2023 / 09.00 bis 16.00 Uhr
Datum Anmeldeschluss:	26.02.2023
Referent/in:	Franziska Holzschuh

Kurzbeschreibung Themeninhalte:

Dieser Lehrgang bietet Aerobic - Trainern und Übungsleitern, mit und ohne Lizenz, eine Vielfalt von neuen Ideen und Anregungen für einen einfachen und abwechslungsreichen Unterricht. Unterschiedliche Stundenbilder werden gemeinsam erarbeitet und anschließend in einer theoretischen Einheit praxisnah erläutert. Hierbei kommt auch das Saerobictepp-Brett zum Einsatz.

Auch Varianten des Ganzkörpertrainings werden praxisnah erlebt und durchleuchtet. Mit einer ausführlichen Pilates-Einheit und Stretching wollen wir dann den Tag abschließen.

Der Lehrgang wird mit 8 Lerneinheiten für die Lizenzverlängerung der 1. Lizenzstufe anerkannt.

Verantwortliche/r:	Susanne Macht Email: messerwerkstattmacht@t-online.de
Kosten:	35,00 EUR für Mitgliedsvereine des MNTG 56,00 EUR für Nichtmitgliedsvereine. Bezahlung vor Ort oder Überweisung bei Anmeldung auf das Konto des MNTG IBAN: DE17673525650006009427, BIC: SOLADES1TBB, Sparkasse Tauberfranken. Verwendungszweck: 12.03.23 Der Lehrgang wird mit 8 Lerneinheiten für die 1. Lizenzstufe angerechnet. Wenn möglich, bitte eigene Matten mitbringen! Verpflegung wird keine angeboten – bitte selbst mitbringen!