

Fachgebiet: **Aerobic**

Thema: **Aerobic & fitness for beginner**

Zielgruppe: Einsteiger/innen, Übungsleiter/innen, Trainer/innen Breitensport

Lehrgangsinhalt:

Vormittag: Wie gestalte ich grundsätzlich eine Aerobic-Stunde oder wie baue ich kleine Aerobicteile in Einheit ein. Wir gehen Basic-Schritte durch und bauen auf in Theorie und Praxis.

Nachmittag: Wie gestalte ich grundsätzlich eine Fitnessstunde mit verschiedenen Anregungen.
Stretch und Relax runden den Lehrgang ab.

Die Fortbildung wird mit 8 UE zur **Lizenzverlängerung angerechnet.**

Teilnehmer: Maximal 30

Veranstalter: BSTG Fachgebiet Aerobic, Pia Luft

Referenten: Pia Luft (Aerobic)
Roswitha Bäurer (Fitness)

Ausrichter: TV-Villingen

Termin: **Samstag, 08.05.2010 , 10.00 – 17.00 Uhr**

Ort: VS-Villingen, Südstadthalle, Vom Stein Str. 50

Gebühr: 31,00 Euro inkl. Mittagessen (wird von der Gaukasse abgebucht)
zzgl. 10,- Euro für TN, die nicht Mitglied eines BSTG-Vereines sind

Anmeldung: **an die Geschäftsstelle**
Schriftlich auf Anmeldeformular - letzte Seite
oder
digital über Anmeldeformular in der Homepage:
www.badischer-schwarzwald-turngau.de