

FACHBEREICH Senioren-Freizeit- und Gesundheitssport

Renate Iwanschütz
Grimmweg 13a
86529 Schrobenhausen
Tel. 08252/915 100
e-Mail: reate.iwanschuetz@web.de

AUSSCHREIBUNG LEHRGANG Gesundheit- und Fitness

THEMA:	<p>Step Explosion Zumba Stabilisationstraining mit dem Redondoball Ganzheitlichestraining Pur – Arbeiten mit „FLOWS“ <u>Beschreibung siehe Anlage Seite 2</u></p>
Verlängerungen:	<p>Übungsleiter C Breitensport, Übungsleiter B Prävention, B „Sport für Ältere“, Trainer C Turnen, sowie Gütesiegel „Sport pro Gesundheit“</p>
TERMIN:	<p>Samstag, den 24. März 2012</p>
ZEIT:	<p>9:00 Uhr – ca. 16:30 Uhr (8ÜE)</p>
ORT:	<p>Schulturnhalle Zuchering Seeweg 7, 85051 Ingolstadt-Zuchering</p>
REFERENT:	<p>Traudi Pich Katrín Seibert</p> <p>Auskünfte: Renate Iwanschütz siehe oben</p>
GEBÜHR:	<p>Vereinsmitglieder: 32 € Nichtmitglieder: 42 €</p>
ANMELDUNG:	<p>Anmeldung an o.g. Adresse , bitte bis spätestens 16.März 2012</p>

Seite 2

<p>THEMA: WS1</p> <p>Traudi Pich</p>	<p>9:00 - 10:30 Uhr Step Explosion Durch einen bestehenden klaren Aufbau wirst Du Step by Step zum Choreographie-Endprodukt geführt. Ein Feuerwerk an neuen Ideen, die Du sehr gut als Instruktor im Verein oder Studio umsetzen und lange noch für die Gestaltung Deiner Stunden schöpfen kannst.</p>
<p>THEMA: WS2</p> <p>Traudi Pich</p>	<p>10:45 – 12:15 Uhr Zumba Zumba Fitness ist Aerobic gepaart mit heißer Latino-Musik. Die verschiedenen lateinamerikanischen Tanzstile wie Salsa Samba, Marenque, Cuba, Calypso, Raggaeton u. Hip Hop lassen die Hüften schwingen.</p>
<p>PAUSE:</p>	<p>12:15 – 13:15 Uhr</p>
<p>THEMA: WS3</p> <p>Katrin Seibert</p>	<p>Bitte Gymnastikmatte mitbringen!</p> <p>13:15 – 14:45 Uhr Stabilisationstraining mit dem Redondoball Mit dem Redondoball können einfache Kräftigungsübungen zur persönlichen Herausforderung werden. Stabilisationstraining wirkt effektiv gegen viele Gelenk- und Rückenbeschwerden und sorgt für Leistungssteigerung in den unterschiedlichsten Sportarten.</p>
<p>THEMA: WS4</p> <p>Katrin Seibert</p>	<p>15:00 – 16:30 Uhr Ganzheitliches Training Pur – Arbeiten mit „FLOWS“ Harmonische Übergänge und fließende Bewegungsabfolgen sorgen für ein effektives Kräftigungs- und Bewegungstraining. Durch die „FLOWS“ wird das Training gleichzeitig zum Mobilisations- und Stoffwechseltraining .</p>