Badischer Turner-Bund e.V.

Elsenz-Turngau Sinsheim e.V.

FIT⁴ im ETG „Vielfältige Modellstunden Fitness 50+“

Samstag, 19. März

Bad Rappenau

Beschreibung

Die Fortbildung wird mit 8 LE zur Lizenzverlängerung anerkannt.

Inhalte:
Ein Tagesworkshop gefüllt mit vielen Ideen und Stundenbildern zum Mitnehmen: • Es werden 10 Modellstunden für Gruppen im Fitness- und Gesundheitsbereich vorgestellt. Für die Stunden werden unterschiedliche Materialien, Geräte, Aufbauten verwendet, die ihr in eure Vereins-Stunden übernehmen könnt. Ziel der einzelnen Stunden ist immer ein ganzheitliches Training, so dass sowohl das Herz-Kreislaufsystem als auch die Muskulatur beansprucht aber auch die koordinativen Fähigkeiten geschult werden.

***Zeitplan:* 9.00 Uhr**	Begrüßung
9.15 – 10.45 Uhr	**Einführung – Fitness-Stunde mit Gymnastikreifen, Fitness-Walk mit Brasils**
11.00 – 12.30 Uhr	**Sequenztraining und Intervalltraining mit Step und Theraband**
12.30 – 13.30 Uhr	Mittagspause
13.30 – 15.00 Uhr	**Fit mit dem Gymnastikball, Group Fitness Intervalltraining**
15.15 – 16.45 Uhr	**Tabata in Verbindung mit Dance Aerobic und Training an Matten**
16.45 Uhr	Abschluss – Skript - Feedback

Referentin: ***Barbara Shaghaghi***

GYMWELT
GYMNASTIK + FITNESS IM VEREIN

Anmeldung:
Die Teilnehmerzahl ist begrenzt! Schriftliche Anmeldungen bitte bis Mittwoch, **09. März 2022** mit beiliegendem Anmeldebogen oder auf der Homepage www.elsenzturngau.de herunter zu laden.

Teilnehmergebühr:
Die Teilnehmergebühr (jeweils Lastschriftverfahren) beträgt pro Anmeldungen 35,-€.

Zusatzkosten entstehen bei gewünschter schriftlicher Rechnungsstellung.
Bearbeitungsgebühr: 3,00 €