Elsenz-Turngau Sinsheim e.V.

FiT4 im ETG

„AeroFitX:

Groupfitness-Fortbildung für Energie, Ausdauer, Core-Stärke und Mobility “

Samstag, 20. April 2024

Bad Rappenau

B e s c h r e i b u n g

Die Fortbildung wird mit 8 LE zur Lizenzverlängerung anerkannt.

Inhalte:	
Ein Tagesworkshop gefüllt mit vielen vielen Ideen: • **Modul 1:** *Step & Strength* – ein etwas anderes Bodyworkout mit dem Step. Man darf gespannt sein. • **Modul 2:** *Easy Aerobic Cardio* – ein sanftes Cardiotraining - und das mit Aerobic-Schritten. Eine Stunde mit Fun-Faktor. • **Modul 3:** *Core-Stability* – rund um den Rumpf. Im Focus stehen Bauch, Rücken und Gesäß. Eine Einheit, welches für jedes Level problemlos zu absolvieren ist. • **Modul 4:** *RhythmMobility* – Mobility, Stretching und Faszientraining. Eine Einheit die auf die Musik abgestimmt ist.	
***Zeitplan:* 9.00 Uhr**	Begrüßung
9.15 – 10.45 Uhr	**Step & Strength** – ein etwas anderes Bodyworkout
11.00 – 12.30 Uhr	**Easy Aerobic Cardio** – ein sanftes Cardiotraining
12.30 – 13.30 Uhr	Mittagspause
13.30 – 15.00 Uhr	**Core-Stability** – rund um den Rumpf
15.15 – 16.45 Uhr	**RhythmMobility** – Stretching und Faszientraining auf Musik
16.45 Uhr	Abschluss

Referent: ***Gergö Cserkuti***

GYMWELT
GYMNASTIK + FITNESS IM VEREIN

Gergö ist Fitnesstrainer B-Lizenz und beim Functional Training, Leistungs- und Gesundheitsdiagnostik, Rückentraining jeweils A-lizenziert. Als spezialisierter Groupfitness-Instructor (B-Lizenz und A-Lizenz), begeistert er Kursteilnehmer mit Leidenschaft.

Anmeldung:
Die Teilnehmerzahl ist begrenzt! Schriftliche Anmeldungen bitte bis Mittwoch, **10. April 2024** mit beiliegendem Anmeldebogen oder auf der Homepage www.elsenzturngau.de herunter zu laden.

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