Elsenz-Turngau Sinsheim e.V.

FiT4 im ETG

„Cardio Day“

Sonntag, 30. März 2025

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: • **Vormittag:** ein Mix aus Dance, Step, Kräftigung und Mobilität bringt wieder neue Motivation in die Trainingsstunden. Hier wird die Bandbreite des Fitness-Trainings aufgezeigt. Ein vormittag mit Fun-Faktor. • **Nachmittag:** Step ist einfach immer gut, deshalb gleich nochmal. Mit DAYO wird der Tag abgerundet, bevor alle entspannen können.

***Zeitplan:* 9.00 Uhr -**	**Begrüßung – Vorstellung - Erwartungen**
	Dance – perfekter Einstieg in den Tag
	Step – fließende Bewegungen bei mitreißender Musik
– 12.30 Uhr	**Functional / Mobility** – Mobil und stabil – einfach wichtig
12.30 – 13.30 Uhr	Mittagspause
13.30 –	**Step** – weil es heute Vormittag so viel Spaß gemacht hat
	DAYO – Elemente aus Tanz und Yoga harmonisieren miteinander
– 16.30 Uhr	**Entspannung / Relax** – Herausforderung gemeistert? Dann entspanne
16.30 – 16.45 Uhr	**Schlussbesprechung**
16.45 Uhr	Abschluss

Referent: ***Torsten Blau***

GYMWELT
GYMNASTIK + FITNESS IM VEREIN

Anmeldung mit beiliegendem Anmeldebogen oder auf der Homepage www.elsenzturngau.de herunter laden.

Teilnehmergebühr:

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