

## Fortbildung

### All about Fitness

**Termin:**

Samstag, 10.11.2012

Beginn: 09.00 Uhr, Ende: ca. 16.00 Uhr

**Ort:**

Schulturnhalle in Erbdorf

**Inhalte der Fortbildung:**

- XCo®: Take it, shake it - einfaches und effektives Trainingsgerät fürs Body-Workout
- XCo® Walking: Sinnvolle Ergänzung zu Walking/Nordic-Walking, fördert Körperhaltung und Körpergefühl, steigert den Energieverbrauch
- Gym-Stick: Gesamtkörpertrainingsgerät für die Wirbelsäulen-Stunde bis zur Powerfitness-Stunde
- SLIDING: Geschmeidige Bewegung im geschlossenen Muskelsystem verbessert die Körperstabilisation.
- Zumba®: Inspiriertes, dynamisches und effektives Tanz-Fitnesstraining mit lateinamerikanischer und internationaler Musik.

**Umfang des Angebots:**

8 Unterrichtseinheiten (bezüglich Lizenzverlängerung siehe wichtige Hinweise)

**Teilnahmevoraussetzungen:**

keine

**Lehrgangsgebühr:**

20,- € (Zahlung bar zu Lehrgangsbeginn – bitte passend mitbringen)

**Referent/in:**

Gerhard Ellinger

**Wichtige Hinweise:**

- Bitte mitbringen: Gymnastik-Matte, Theraband
- Der Lehrgang (8 UE) berechtigt zur Verlängerung der Lizenzen ÜL-C-Breitensport mit den Profilen Kinder/Jugendliche und Erwachsene/Ältere (ehem. A und J).
- Zur Verlängerung der Lizenzen sind 15 Unterrichtseinheiten nachzuweisen.

**Information/Anmeldung:**

Gerlinde Fürst, BLSV-Frauenvertreterin und Lehrgangsleitung

Fon: 09682/3339

Mail: fuerst-g@gmx.de