

Übungsleiter-Fortbildung, 1.Lizenzstufe

Tanzen, Krafttraining, Ernährung

Vom 19.01.bis 21.01.2018 in der Akademie des Sports in Clausthal-Zellerfeld

Freitag	19.01.2018	
bis 17.00 Uhr		Anreise
17.30 Uhr 1 LE	Doris Krämer- Armbrecht	Lehrgangseröffnung/Seminarraum -Begrüßung -Informationen zum Lehrgangsablauf -Kennenlernen
18.15 Uhr		Abendessen
19.00 Uhr - 20.45 Uhr 2 LE	Nadine Holzapfel	Caribic Dance
ab 19.00 Uhr		Sauna
		-
Samstag	20.01.2018	
8.00 Uhr		Frühstück
8.45 Uhr 1 LE	Nadine Holzapfel	Intervalltraining für jedes Alter
10.00 Uhr 1 LE	Nadine Holzapfel	Theorie: die Übungen verstehen und verändern
11.00 Uhr 1 LE	Nadine Holzapfel	Sinnvolles Bauchmuskeltraining
12.00 Uhr		Mittagessen
13.00 Uhr – 13.30 Uhr		Mittagspause, gemeinsamer Spaziergang
14.00 Uhr		Kaffee trinken
15.00 Uhr – 18.00 Uhr 4 LE	Luisa Merkel	Strechband, Doppelstretchband und großer Rendondoball
18.00 Uhr		Abendessen
19.00 – 20.00 Uhr 1 LE	Tina Pfitzner	n.n.
20.00 Uhr	Alle	Beiträge der Teilnehmerinnen-
Sonntag	21.01.2018	
8.00 Uhr		Frühstück
8.30 Uhr – 11. 45 Uhr 4 LE	Tina Pfitzner	Thema Älter werden, in Theorie und Praxis
12.00Uhr		Mittagessen
12.30 Uhr – 13.15 Uhr 1 LE	Doris Krämer- Armbrecht	Abschl. im Seminarraum, Planung ,Auswertung, Reflexion