

EINLADUNG zum
AEROBIC-LEHRGANG
 des Turngaues Mittelfranken-Süd
 am Samstag, 18. Mai 2019
 in Wendelstein



Mit
 Lizenzverlängerung
 6 LE/UE

- Ort:* 90530 Wendelstein, Turnhalle Mittelschule, Am Schießhaus 1
- Ausrichter:* TSV Wendelstein, Abteilung Turnen
- Zeit:* ab 8.30 Uhr Anmeldung, Beginn 9.00 Uhr, Ende ca. 15.00 Uhr
- Teilnehmer:* VereinsübungsleiterInnen. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt!
- Gebühr:* **25,00 €** für BTV-Mitglieder / **38,00 €** für Sonstige
 Zwei Arbeitskreise **18,00 €/27,00 €** (ohne Lizenzverlängerung)
- Lizenz-Verlängerung:* Anerkennung von 6 LE/UE für folgende Lizenzen:
 Übungsleiter C Allround Fitness (früher: Trainer C Turnen-Fitness-Gesundheit)
 Trainer C Breitensport Fitness und Gesundheit (neu ab 2018)
 BLSV-Übungsleiter C Profil Kinder/Jugendliche und Erwachsene/Ältere
- Bestätigung:* Die Teilnehmerzahl ist begrenzt! Es erfolgt nur Absage bei Überbelegung!
- Anmeldung:* Schriftlich bis 11.05.2019 an:
- Meldeadresse:* **Ingrid Küttinger, Weißenburger Str. 7, 91177 Thalmässing**
 Anmeldungen mit dem Meldeblatt des Turngaues Mittelfranken-Süd,
 www.turngau-mittelfranken-sued.net (Formulare) an **ingkuetti@gmx.de**
 oder per Post. Tel. 09173/1464.
- Verpflegung:* Bietet der TSV Wendelstein (Kaffee, Kuchen, Getränke, Essen).
- Mitzubringen:* Step, Matte
- Referentin:* **Bea Keller**

**Anmeldeschluss
 11.05.2019**

Zeitplan	
9.00 - 10.30	AK 1 - WIRBELSÄULE - NUR MIT DIR SELBST Wir benötigen für diese Stunde nur unseren Körper und keine Hilfsmittel wie Hanteln, Ball, Tube u.v.m. Mobilisation, Stabilisation, Koordination, Wahrnehmung und Kraft stehen hierbei im Vordergrund.
11.00 - 12.30	AK 2 - High Intensity Intervall Training (HIIT) Eine Kombination aus Ausdauer- und Muskeltraining. Trainiert wird im Wechsel, intensive und wieder leichtere Intervalle wechseln sich ab.
12.30 - 13.30 Uhr	PAUSE
13.30 - 15.00	AK 3 - STEP IDEEN Logisch und nachvollziehbar im Aufbau. Aus einfach; kann schwer werden.