

Fachgebiet: **Gesundheitssport**

Thema: **DTB Tages-Special „Around the Ball“**

Zielgruppe: Übungsleiter/innen Breitensport, DTB-Aerobic-Trainer-Basic, DTB-Trainer/innen GroupFitness, DTB-Trainer/innen Wellness und Gesundheit, DTB-Trainer/innen GeräteFitness und DTB-Rückentrainer/innen

Lehrgangsinhalt:

„**Drums Alive**® “ – ein ganzheitliches Workout für Körper, Geist und Seele, kombiniert Bewegung mit motivierender Musik und den energiegeladenen Rhythmen der Trommeln.

„**Training mit dem Redondoball**“ eine dynamische Stunde zur Kräftigung der gesamten Rumpfmuskulatur, aber auch weiche, schwingvolle Bewegungen kommen nicht zu kurz.

„**Sitzball und Rücken**“ Der Einsatz des Sitzballs bietet vielfältige und positiv verstärkende Wirkungen. Die ballspezifische, bewegliche Auflagefläche optimiert die neuromuskuläre Stimulation durch propriozeptives Training, welches dem Rücken Stabilität, Flexibilität und Kraft gibt.

Eine Stretchingphase rundet den Tag ab.

Diese Fortbildung wird mit **8 UE** zur Lizenzverlängerung
1. und 2. Lizenzstufe angerechnet.

Teilnehmer/Innen: max. 30

Referent: DTB-Akademie-Referententeam

Termin: Samstag, 14.Juli 2012 von 9.00 bis 16.30 Uhr

Ort: Sporthalle Triberg

Gebühr: 35.00 Euro (wird von der Gaukasse abgebucht)
zzgl. 10,- Euro für TN, die nicht Mitglied eines BSTG-Vereines sind
Vesper für die Mittagspause bitte mitbringen,
Kaffee, Kuchen und Getränke werden angeboten

Anmeldung: **an die Geschäftsstelle**
Schriftlich auf Anmeldeformular - letzte Seite
oder
digital über Anmeldeformular in der Homepage:
www.badischer-schwarzwald-turngau.de